

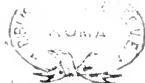


# *HISTOIRE*

DE LA

# SANTÉ.




ROMA

# HISTOIRE
## *DE LA*
# SANTÉ,
## *ET DE*
## L'ART DE LA CONSERVER;
*OU*

Expoſition de ce que les Médecins & les Philoſophes anciens & modernes, ont enſeigné de plus intéreſſant ſur cette matiere.

*Par M. J. MACKENZIE, Membre du College Royal des Médecins à Edimbourg.*

TRADUITE DE L'ANGLOIS.







*A LA HAYE,*
Chez DANIEL AILLAUD;
*Et ſe trouve à LYON,*
Chez les FRERES PERISSE, Libraires, rue Merciere.

1761.




# AVIS.




ON n'eſt pas ſurpris qu'un Journal de médecine fait par un Médecin, critique & trouve inutile un ouvrage de la nature de celui-ci, & que Monſieur VANDERMONDE dans l'extrait qu'il en a donné, ait fait paroître tout le zele dont il eſt rempli pour l'intérêt de ſa profeſſion. Nous ſentons auſſi-bien que lui, que le Livre de Mr. Mackenzie n'eſt pas

*à éviter des fautes nuisibles à la santé dans lesquelles on tombe ordinairement pour n'être pas instruit. Il arrive communément qu'on traite de maladies, des dérangements qui viennent uniquement de ce qu'on ne suit pas une façon de vivre convenable à son tempérament, on cherche à s'en guérir en prenant un grand nombre de remedes; ces remedes affoiblissent la santé & on devient véritablement malade; il n'y a donc rien de plus utile qu'un recueil des regles que l'ex-*

*périence a fournies dans tous les temps pour conserver la santé. Nous ne connoissons pas d'ouvrage qui remplisse mieux cet objet que celui de M. Mackenzie ; il convient à toutes sortes de personnes & méritoit le succès qu'il a eu en Angleterre & en France. Pour ce qui regarde l'Edition que nous présentons au Public, il nous suffit de dire que les Libraires n'ont rien négligé de ce qui concerne l'exactitude & la beauté de l'impression.*

# A MONSIEUR
# L. C. P.

VOICI, Monſieur, dans notre langue cette HISTOIRE DE LA SANTÉ, à laquelle on a fait tant d'accueil dans la Grande-Bretagne, & dont on vous a parlé ſi avantageuſement. La traduction que j'ai l'honneur de vous en offrir trop littérale peut-être, mais auſſi très-fidéle, vous convaincra que l'ouvrage mérite bien les éloges que vous en avez entendu faire, & qu'ils n'ont rien d'hyperbolique.

Il eſt beau aſſurément de voir un Médecin, qui ne s'eſt occupé toute ſa vie qu'à guérir ou à

ſoulager des malades , terminer ſa carriere, en mettant ſous les yeux de ſes contemporains, tout ce qu'une immenſe lecture & une longue expérience, lui ont appris de meilleur pour aſſurer la ſanté & pour rendre en quelque ſorte ſuperflues les reſſources de l'art utile qui s'emploie à la rétablir.

Ce qui acheve d'ailleurs de donner du prix à un livre dont les vues ſont d'une utilité ſi générale, c'eſt qu'il eſt écrit avec toute la clarté & toute la ſimplicité poſſibles. Vous trouverez, ſi je ne me trompe, qu'à un ou deux Chapitres près, il eſt à la portée de tout le monde, & auſſi facile à entendre, qu'intéreſſant & curieux.

On

On peut en un mot le recommander comme un de ces ouvrages qui doivent avoir place dans tous les cabinets, parce qu'il n'y a perſonne qui ne puiſſe le lire avec plaiſir & en ſuivre les directions avec fruit.

J'eſpere, Monſieur, que votre propre expérience juſtifiera ce jugement, & qu'au ſein d'une ſanté bien affermie par l'obſervation des maximes de notre judicieux Auteur, vos jours auſſi long-temps prolongés que je le deſire, ſerviront de preuve parlante à la ſageſſe de ſes leçons, déjà ſi conformes à vos principes.

Mes ſentimens vous ſont connus. J'offenſerois également votre modeſtie & votre amitié, en éta-

lant ici les raiſons que j'ai d'être avec la plus haute eſtime & un attachement immortel.

MONSIEUR,

*Votre très-humble & très-obéiſſant ſerviteur ***.*



# INTRODUCTION

ADRESSÉE À SA GRANDEUR

MILORD ÉVÊQUE DE WORCESTER.

MILORD,

JE n'ai pas oublié ce que Votre Grandeur me fit l'honneur de me dire avec tant de bonté, lorsque je lui communiquai le dessein que j'avois pris de me retirer des affaires ; que dans toutes les périodes & dans toutes les situations de la vie

nous ſommes obligés de faire du bien, & qu'après s'être rendu habile par une longue expérience dans la pratique, un Médecin doit finir par ſe rendre utile de quelqu'autre maniere lorſqu'il a quitté ſa profeſſion.

Un langage ſi bien aſſorti aux ſentiments d'humanité qui vous animent, ne pouvoit en rien me ſurprendre. Premier dépoſitaire du noble projet que vous aviez conçu, d'élever à Worceſter la belle infirmerie, qui malgré tant d'obſtacles oppoſés à ſa fondation y fleurit depuis pluſieurs années, & qui j'eſpere continuera long-temps d'y proſperer à la gloire de Dieu, au ſoulagement des malheureux, & à l'honneur immortel de votre

nom, je ne pouvois ignorer le tendre intérêt que vous prenez aux maux d'autrui, ni le zele généreux qui vous pousse à les soulager. Moins encore pouvois-je regarder le conseil que votre Grandeur me donnoit, comme une simple politesse, ou comme l'effet d'une prévention obligeante en ma faveur, puisque tout recemment vous aviez fait la même exhortation à un autre Médecin qui venoit d'abandonner la pratique.

Encouragé donc par vos avis, & animé par votre exemple, je me suis mis à réflechir sérieusement sur ce que je pourrois entreprendre, pour faire encore quelque bien avant de finir ma carriere. Mon âge ne me permet

plus d'exercer, comme je l'ai fait, la pénible profeſſion de Médecin au-dehors & dans les campagnes. Dénué des forces néceſſaires pour me prêter à des courſes fatigantes, afin d'aller oppoſer mon art aux atteintes des diverſes maladies, j'ai penſé que je ne ſaurois rien faire de mieux, que d'aider à les prévenir autant que j'en ſuis capable, en indiquant aux gens qui ont quelque empire ſur leurs paſſions, & qui veulent bien ſe rendre aux conſeils de la raiſon, en leur indiquant, dis je, quelques regles qu'ils doivent ſe preſcrire, s'ils veulent conſerver leur ſanté. Car je ſuis perſuadé, que c'eſt l'ignorance ou l'inobſervation de ces regles, qui em-

pêchent que des milliers de personnes ne reculent les bornes de leur vie aussi loin qu'elles l'auroient pu, si elles avoient su ménager leurs forces & se prévaloir de leur bonne constitution.

Si je suis assez heureux pour réussir, j'aurai la douce satisfaction d'avoir été encore bon à quelque chose avant de mourir. Si j'échoue, je me serai du moins agréablement amusé.

Pour donner du poids & de l'autorité aux regles que je me propose de prescrire, j'ai résolu d'aller aux sources, & de tracer l'histoire du bel art de conserver la santé, depuis l'antiquité la plus reculée jusqu'à nos jours. Je sens néanmoins la difficulté

de la tâche. Nous n'avons pour tout monument de l'antiquité sur ces matieres que quelques morceaux si courts, & en si petit nombre, que ce n'est qu'avec peine qu'on peut y trouver des faits qui aient un rapport bien marqué au dessein que j'ai conçu.

Six choses, de l'aveu de tout le monde, sont essentiellement nécessaires à la vie des humains. On leur a donné le bizarre nom de choses NON-NATURELLES (*a*). C'est la *Nourriture*, l'*Air*,

(*a*) Il faut l'avouer, rien de plus choquant que cette épithete de *choses Non-naturelles*, donnée aux aliments, à l'air, au sommeil, &c. c'est-à-dire, aux choses les plus nécessaires pour notre subsistance. C'est un échantillon du jargon des écoles Péripathéticiennes. Il doit probablement sa naissance

le *Mouvement* & le *Repos*, le *Sommeil* & la *Veille*, les *Excréments évacués* ou *retenus*, les

à un passage de Galien, où ce fameux Médecin divise en trois classes les choses qui se rapportent au corps humain, celles-ci *Naturelles*, celles-là *Non-naturelles*, & les autres *Extra-naturelles*. C'est dans son livre de l'œil où il parle ainsi (Class. VII. part. 3. c. 2.) „ *Qui sanitatem vult restituere decenter*, „ *debet investigare septem res* NATURALES, „ *quæ sunt*, elementa, complexiones, humores, membra, virtutes, spiritus & operationes. *Et res* NON-NATURALES *quæ sunt* „ *sex*, aër, cibus, potus, inanitio & repletio, motus & quies, somnus & vigilia, „ & accidentia animi. *Et res* EXTRA-NATURAM, *quæ sunt tres*, Morbus, causa „ morbi, & accidentia morborum comitantia ". Voilà l'origine de cette dénomination bizarre des *six choses Non-naturelles*. On continue à s'en servir, quoiqu'il faille toujours un commentaire pour l'entendre. Aussi les Médecins ne manquent-ils guere de demander excuse de ce qu'ils s'en servent quand la nécessité les y oblige, témoin par exemple le célébre Hoffman, qui quand il parle des *aliments* & de l'*air*, comme de choses *Non-naturelles*, ajoute que *les Anciens les ont*

*passions & les affections* de l'ame, & c'est à en bien regler l'usage que l'art de conserver la santé consiste entiérement. Or de ces six choses, la *Nourriture* est la seule dont il ait été fait mention antérieurement à Pythagore, qui florissoit environ 530 ans avant Jesus-Christ, ou selon d'autres avant Herodicus, qui étoit contemporain de Platon, à peu près 360 ans plutôt (*b*) & qui joignoit l'*exercice* à la *nourriture*, comme ce qu'il y a de plus essentiel à la conservation de la santé. Tout ce que

---

*ainsi appellées, parce qu'elles n'entrent point dans la composition du corps humain.* Differt. III. Decad. II.

(*b*) Vid. Helvici Theat. Historic. p. 62. & 69.

je pourrai faire par conséquent, & tout ce qu'on doit attendre de moi, c'est qu'à travers ces épaisses ténebres qui couvrent les premiers âges du monde, je rassemble les rayons de lumiere que je pourrai appercevoir sur le seul & unique article des *aliments* propres à la nourriture des hommes; jusqu'à ce que descendant peu à peu aux périodes de la perfection des arts, une scene plus vaste & plus lumineuse s'ouvre à mes recherches.

Le Philosophe de Samos, fit quelques légers progrès dans les connoissances nécessaires à la conservation de la santé. Iccus & Herodicus allerent un peu plus loin; mais, comme le

dit Galien, il étoit reſervé à Hippocrate, d'ouvrir d'une main de maître, les voies à cette branche & à toutes les autres de la Médecine, quoiqu'on ait depuis extrêmement perfectionné cet art (*c*).

Peut-être, dira-t-on, que reconnoiſſant comme je le fais en Hippocrate, le Pere de la Médecine, j'aurois dû commencer à lui l'hiſtoire que j'en trace, & que c'eſt peine perdue que de s'égarer en conjectures tout au plus ſpécieuſes, ſur ce qui s'en rencontre par-ci, par-là dans les

(*c*) Omnem ad medicationem viam mihi aperuiſſe videtur Hippocrates, ſed ita tamen ut ea curam diligentiamque ad abſolutionem deſideret. *Galen.* de Meth. Med. Lib. 9. c. 8. T. Linacro Anglo Interp.

temps obscurs qui l'ont précédé. Mais, Milord, soyez-en le juge. Seroit-il naturel de ne jetter pas même des regards de curiosité, sur plus de trente-cinq siecles qui se sont écoulés avant Hippocrate ; sans daigner seulement s'informer, si jusqu'à un homme qui n'a fleuri que 430 ans avant Jesus-Christ (*d*) l'on n'a pris aucune précaution pour conserver la santé des habitants de la terre ? Je ne connois rien de plus intéressant, que le spectacle des progrès & de la marche de l'esprit humain dans les sciences & dans les arts. Plus la santé est une chose précieuse, plus

(*d*) Prid. Hist. des Juifs Part. I. Liv. 6. sur l'année 431 avant J. C.



l'on doit être ſurpris qu'elle ait été ſi long-temps négligée. Ce n'eſt pas que de bonne heure les hommes n'aient eu de fréquentes occaſions, de changer & de perfectionner leur maniere de ſe nourrir ; ou qu'avant Hippocrate ils n'aient fait aucune recherche des moyens les plus efficaces pour ſe bien porter. On ſe convaincra du contraire en liſant cet ouvrage : mais d'un côté, l'extrême difficulté d'acquérir des connoiſſances un peu conſidérables là-deſſus, ne pouvoit que donner une lenteur extrême au progrès des découvertes ; de l'autre, le peu de moyens que les Grecs ont ſu ſe procurer pour nous tranſmettre leurs découvertes, n'a pu que nous

priver du fruit de leurs expériences. On ſait de Pline, que Phérécides de Sciros enſeigna le premier aux Grecs à compoſer des diſcours en proſe, & que Cadmus de Milet fut leur premier Maître dans l'art d'écrire l'hiſtoire (*e*). Or ils floriſſoient l'un & l'autre ſeulement environ 113 ans plutôt qu'Hippocrate. Le moyen donc, qu'avant ce temps-là on ait pu avoir quelque connoiſſance un peu exacte des progrès que la Médecine avoit fait parmi leurs concitoyens (*f*). Cependant Hippocrate dont l'autorité eſt ſi déci,

(*e*) Pline H. N. Lib. VII. c. 56.

(*f*) Voy. l'excellente défenſe de la Chronologie de Newton, par le Chevalier Jacques Stewart, pag. 107 & 108.

ſive ſur le ſujet que je traite, ne nous a pas laiſſé ignorer, qu'avant lui, la Médecine avoit déjà été portée à un haut degré de perfection (*g*). Et ſûrement il n'étoit rien moins qu'étranger à mon deſſein, d'aller à la découverte ſur ce qui regarde plus particuliérement la branche de cet art, que je veux conſiderer, pour ſavoir ſi elle avoit eu quelque part à cet accroiſſement de perfection, ou ſi il ne s'étoit pas étendu juſqu'à elle.

Jo

(*g*) At vero in Medicina jam-pridem omnia ſubſiſtunt, in eaque principium & via inventa eſt per quam præclara multa *longo temporis ſpatio inventa ſunt*, & reliqua deinceps invenientur, ſi quis probe comparatus fuerit, ut ex inventorum cognitione ad ipſorum inveſtigationem feratur. De priſc. Medic. p. 8. lin. 42. Verſionis Fœſii.

Je reviens, Mylord, de cette espece de digression. Si Hippocrate nous a donné d'excellents préceptes sur l'usage des *six choses nécessaires à la vie*, il est connu, que ces préceptes sont répandus dans ses œuvres sans aucune liaison; & l'on m'avouera je pense, que rien ne les rendroit d'une utilité plus universelle que de les rassembler méthodiquement en un corps, ce que personne, que je sache, n'a jusqu'à présent essayé.

Dans le long intervalle de temps qui s'est écoulé, depuis Hippocrate jusqu'à Galien, c'est-à-dire, depuis le fameux Xerxes des Perses, jusqu'à l'Empereur Antonin, je ne trouve que deux Auteurs de réputation qui aient

écrit sur la santé ; l'un est Celse, l'autre Plutarque.

Après eux, Galien est un de ceux qui, abstraction faite de ses subtilités péripathétiques, a manié avec le plus de clarté & de plénitude, le sujet intéressant des mesures à prendre pour la conservation de la santé (*h*).

Les Médecins Grecs qui sont venus après Galien, les Arabes, & tous ceux qui ont fleuri jusqu'à Sanctorius n'ont fait que le copier. Je n'en excepte que quelques Auteurs singuliers par leur marotte, les uns pour une abstinence entiere de la chair des animaux, les autres pour une

(*h*) Galeni Liber extat de tuenda Sanitate, quam omnibus aliis qui hodie supersunt præferimus. Conring. Introd. c. 13. Thes. 7.

diete auftere au poids & à la balance ; ceux-ci pour leur panacée ; ceux-là pour l'influence des aftres.

Parmi ceux de nos modernes qui ont écrit avant l'époque de la découverte admirable de la circulation du fang, il n'en eft point qui mérite mieux nos éloges que celui dont je viens de parler, Sanctorius. Au moyen d'une application étonnante, & par une méthode à laquelle on n'avoit guere penfé avant lui, il a non-feulement confirmé les obfervations de fes plus habiles prédéceffeurs fur l'art d'affermir la fanté, il les a étendues en y ajoutant de fon propre fonds des regles de la derniere importance. Et une preuve de l'excel-

lence de ſes principes, c'eſt que des Médecins ſages & induſtrieux de pluſieurs nations qui ont admis ſon ſyſtême, ont parfaitement bien réuſſi, à approprier pluſieurs de ſes Aphoriſmes aux climats de la terre les plus différents.

Quant à nos derniers Ecrivains, quoiqu'éclairés des nouvelles lumieres que la connoiſſance de la circulation du ſang leur a procurées, ils ont avec ce ſecours, plutôt éclairci & confirmé les leçons de leurs ſavants dévanciers, qu'ils n'ont fait des découvertes de quelque importance. Il en eſt cependant qui n'ont pas laiſſé de ſe produire avec un air de ſupériorité des plus impoſants, & de donner des

préceptes qu'ils avoient puisé dans les Anciens, avec autant d'assurance que s'ils en eussent été réellement les Auteurs. J'ose nommer entr'autres, Fréderic Hoffman, Médecin célebre, & de beaucoup de mérite à divers égards. On a de lui une Dissertation Latine qu'il a intitulée, *les sept regles de la santé.* Je les mettrai ces sept regles sous les yeux de votre Grandeur au bas de la page (*i*). Elle y verra que de sept, cinq sont d'Hippocrate, une de Galien, & que la seule dont Hoffman soit l'Auteur, se

(*i*) Septem leges Sanitatis. Hoffman Diss. 3. Decad. 2.

Lex I. Omne nimium, quia naturæ est inimicum, effuge. Hoffm. *Omne nimium naturæ inimicum.* Hippoc. Aph. 51, Sect. II.

réduit à ce précepte si singulier dans la bouche d'un homme de

---

2°. Ne subito muta assueta, quia consuetudo est altera natura. Hoffm. -- *A multo tempore consueta, etiamsi fuerint deteriora, insuetis minus turbare solent.* Hippoc. Aph. 50. Sect. II.

3°. Animo hilari ac tranquillo esto; quia hoc optimum longæ vitæ & sanitatis præsidium. Hoff -- *Latis diffunditur per universum corpus calor, atque plus foras ejus motus fertur, unde major fit merito pulsus.* Gal. de Caus. puls. Lib. 4. cap. 3. Version. Latin.

4°. Aërem purum & temperatum vehementer ama, quia ad corporis & animi vigorem multum confert. Hoffm. *Mortalibus aër, tum vita, tum morborum, causa est: morbi raro aliunde nascuntur quam ab aëre, cum is morbidis inquinamentis corpus subierit.* Hip. de flat. pag. 296. edit. Fœsii.

5°. Quam maxime selige alimenta corpori nostro congrua, & quæ facilius solvuntur & corpus transeunt. Hoff. -- *Cibi ad sanitatem optimi sunt, qui parce ingesti, fami & siti sufficiunt & moderate per alvum secedunt.* Hippoc. de affect. pag. 527.

6°. Mensuram semper quære inter alimenta & motum corporis. Hoff. -- *Si inventa fuerit ciborum mensura & laborum ad unamquam-*

sa profession : *Fuyez les Médecins & les remedes, si vous avez à cœur votre santé.* Assurément, ces regles de santé qu'Hoffman a prescrites sont excellentes, & l'on peut d'autant moins se refuser à les mettre en pratique avec une pleine confiance, qu'elles ont l'approbation unanime des anciens & des modernes. Je laisse seulement à considérer, si redevables à nos prédécesseurs des lumieres que nous répandons sur le public, elles doivent nourrir en nous des sentiments de suffisance, ou nous

---

*que naturam, ita ut excessus neque supra neque infra modum fiat, inventa erit exacta hominibus sanitas.* Hip. de diæt. Lib. I. pag. 341.

7°. Fuge medicos & medicamenta, si vis esse salvus. Hoff.

inſpirer une modeſte gratitude.

Malgré toutes les recherches que j'ai faites, ſoit à Londres, ſoit en Hollande, par le moyen de mes amis, ainſi que par moi-même à Oxford dans nos immenſes Bibliotheques, je n'ai à produire aucun Auteur un peu célebre qui ait écrit à deſſein ſur l'art de conſerver la ſanté. Quant à ceux qui n'ont rien donné de nouveau là-deſſus, ni par rapport aux choſes, ni par rapport à la méthode, il ſeroit aſſez inutile de parler d'eux. Je ne laiſſerai cependant pas de faire mention des premiers avec plaiſir, s'il m'en tombe quelqu'un entre les mains, & des ſeconds, ſi je m'apperçois que je ne leur ai pas aſſez rendu juſtice. Ceux

dont je parle le moins, ce ſont les Médecins qui n'ont écrit que des ſyſtêmes. La plupart n'ont touché qu'en paſſant & fort ſuperficiellement le ſujet que je traite.

Ma grande attention a été de diſtinguer & de choiſir avec ſoin les préceptes qui peuvent être actuellement d'un uſage univerſel, ſans me laiſſer entraîner par l'exemple de tant d'Auteurs anciens & modernes, qui ont groſſi leurs ouvrages d'un mélange fatigant de digreſſions inutiles & de recherches onéreuſes ſur des pratiques dont on eſt revenu. Je n'ai rien négligé d'ailleurs, pour donner à ces préceptes l'arrangement le plus exact avec toute la clarté & toute la préciſion dont j'étois capa-

ble, m'attachant beaucoup plus à rendre fidellement l'eſprit & le ſens des Auteurs que je cite, qu'à traduire mot à mot leurs expreſſions. Mais après tout, on comprendra, je m'en flate, que les repétitions étoient inévitables dans l'expoſition des principes d'une multitude de Savants qui ont traité le même ſujet, & dont les derniers venus, ont ſi ſouvent mêlés à leur propre ſentiment ceux des Ecrivains, qui avant eux avoient penſé de la même maniere.

Quand, en ſuivant l'ordre des temps, je fais mention d'un Médecin qui a preſcrit quelque régime particulier, je lui aſſocie ordinairement, ceux qui dans la ſuite ont adopté ſa mé-

thode, lors même qu'ils ne sont venus que des siecles après lui. Ainsi par exemple, on trouvera que je joins au Philosophe Porphyre le Docteur Cheyne, & le Chancelier Bacon au Médecin Grec Actuarius.

Une autre chose enfin, dont il faut que j'avertisse, c'est que dans la seconde partie de cet ouvrage, j'ai réuni en un corps, mais fort abrégé; toutes les regles tant générales que particulieres, que j'ai jugées les plus essentielles à la conservation de la santé, dans les différentes circonstances de la vie. Il m'a semblé que ce recueil seroit également agréable & commode à mes Lecteurs.

Que s'il venoit à l'esprit de

quelqu'un, de demander à quel titre, je prends la liberté d'adresser à votre Grandeur un Traité de Médecine ? Je n'aurois pas de peine a le satisfaire. Le soin de la santé est une des branches les plus importantes de cette sage prévoyance, que vous ne cessez de recommander, avec un zele digne de Vous. D'ailleurs, les discussions qui font la matiere de cet écrit n'appartiennent pas moins à la Philosophie qu'à la Médecine. Un Dialogue des plus élégants entre les écrits de Plutarque roule uniquemant sur ce sujet. Porphyre, Cornaro, le Chancelier Bacon, Adisson (*k*), en ont fait à

(*k*) Voyez le Spectateur N°. 115 & 295.

divers égards, ou l'objet de leurs recherches, ou la matiere de leurs leçons : & combien d'autres de nos Philoſophes de tout rang ne les ont pas imités ? Le Clergé lui-même, s'eſt plus d'une fois diſtingué dans cette carriere. Entre les Auteurs qui ont exercé leur plume ſur les intérêts de la ſanté, on compte un Pape (*l*), & un Cardinal (*m*) ; & peut-être n'y a-t-il guere de meilleur ouvrage ſur les fruits heureux de la tempérance, que l'*Hygiaſticon* du Jéſuite Leſſius. Après tout, où eſt

(*l*) Petrus Hiſpanus, depuis Pape ſous le nom de Jean XXI.

(*m*) Vitalis de Furno.

l'homme qui puiſſe regarder d'un œil d'indifférence le ſoin d'un bien auſſi précieux que la ſanté, d'un bien ſans lequel tous les autres ſeroient inſipides, & qui ſeul nous met en état de remplir convenablement nos devoirs ? Quand le corps ſouffre, diſoit Démocrite, l'eſprit ne ſe ſent aucun goût pour les exercices de la vertu ; mais *la ſanté l'étend & le fortifie* (*n*). Et puiſqu'au contraire les travaux de l'eſprit deviennent ſi aiſément funeſtes à la ſanté, qui pourroit en faiſant cette réflexion, demander encore pour qui j'écris ? J'écris, Mylord, & principale-

---

(*n*) ἀνξεται δὲ νόος παρέοντος ὑγίειας. Epiſt. ad Hippocrat.

ment, pour les gens qui reſſemblent à votre Grandeur. J'écris pour ces hommes précieux au genre humain & que tout oblige en conſcience à ſe conſerver ſoigneuſement, afin de conſacrer leurs forces au bien public, en même-temps qu'ils exhortent les autres, à ſentir tout le prix d'une bénédiction auſſi ineſtimable que l'eſt la ſanté.



# HISTOIRE DE LA SANTÉ, ET DE L'ART DE LA CONSERVER.

## PREMIERE PARTIE.

### CHAPITRE I.

CHAPITRE I.

*De la nourriture de l'homme avant sa chûte. Moyse est le meilleur Historien que nous ayons de l'Antiquité la plus reculée. Destination probable de l'arbre de vie. Premiers progrès pour assurer la santé des humains par le travail nécessaire pour la culture de la terre. Pourquoi on y a renoncé dans quelques Pays. Preuve de l'excellence des aliments qui servoient à la nourriture des premiers hommes, tirée de la longueur de leur vie.*

PERSONNE n'ignore que Dieu a formé l'homme de maniere qu'il ne peut vivre sans prendre de nourriture ; &

CHAPITRE I.

tous les anciens Auteurs qui ont eu occasion de traiter ce Sujet sont tombés d'accord, que les semences, les herbes, les fruits, tels que la nature les produit, & qu'ils se présentent sous la main, ont été les aliments des premiers habitants de la terre, quelle que fût leur profession (*a*).

Cependant dès qu'on examine les qualités de ces aliments, on trouve, que, très-convenables aux animaux, & parfaitement appropriés à leurs organes, ils ne sauroient être aussi avantageux à l'homme dont l'organisation est plus délicate. Les fruits les plus délicieux sont froids & peu nourrissants; les semences, si on ne les prépare pas, sont flatueuses & se digérent avec peine;

(*a*) Dieu leur dit au rapport de Moyse, " Je ,, vous ai donné toutes les herbes qui portent ,, leur graine sur la terre, & tous les arbres ,, qui renferment en eux-mêmes leur semence, ,, chacun selon son espece, afin qu'ils vous servent de nourriture ,,. *Gen. I. 29.* Hippocrate croit qu'au commencement les hommes se nourrirent des mêmes aliments que les bêtes. *Lib. de prisc. Medic.* L'on fait ce Vers de Lucrece :

Volgivago vitam tractabant, *more ferarum.*
Lib. V. ℣. 930.

les herbes ſont encore plus dures & ont encore plus de crudité : il n'y a là-deſſus nulle diverſité d'opinions. Les Médecins de tous les âges & de tous les Pays, les Grecs (*b*), les Arabes (*c*), les Germains (*d*) en ont jugé de la même maniere ; mais on peut dire que l'appareil des inſtruments néceſſaires pour préparer les aliments, de même que ce genre d'occupation, ne convenoit gueres à l'état heureux de nos premiers parents dans le Paradis terreſtre.

Si l'on vouloit conclurre de-là qu'originairement l'homme ſe vit plus mal partagé que les bêtes des champs, on feroit une injure à l'Etre ſuprême qui a créé l'Univers, dont la ſageſſe & la bonté infinies ſont ſouverainement parfaites, quoique nous ne comprenions pas toujours les fins qu'elles ſe propoſent, ni les raiſons qui les font agir. Diſons donc plutôt, que la main divine qui avoit enrichi l'homme de tant de facultés ſupérieures à celles des brutes, l'avoit auſſi diſtingué ſans doute par de

(*b*) Hippocrate, Galien.
(*c*) Avicenne.
(*d*) Melch. Sebizius.

CHAPITRE I.

plus brillantes faveurs, & que ſurement, du côté même de la vie animale, elle lui avoit prodigué plus libéralement qu'à elles, des plaiſirs dont il auroit toujours joui, ſi toujours il eût perſévéré dans l'innocence, qui faiſoit ſon bonheur & ſa gloire au ſortir des mains de ſon Créateur.

Moyſe eſt le ſeul Hiſtorien (*c*) qui

(*c*) Privés de la connoiſſance du ſeul vrai Dieu, les Payens repréſentoient l'homme à ſon origine dans un état déplorable. Ils en parloient en aveugles. Couvrant leur ignorance ſous des mots vuides de ſens, ils le faiſoient paſſer pour la production du hazard, des deſtins & de la nature. A les entendre, il n'eut d'autres reſſources que celles qu'il trouva en lui-même; reſſources déplorables, puiſque, de leur aveu, il lui fallut des ſiecles pour inventer les arts les plus néceſſaires, le labourage & la vie paſtorale. Euſebe nous a tranſmis un fragment de Sanchoniaton, où il eſt dit que « les „ premiers hommes voyant les plantes ſortir de la „ terre, les prirent pour des Divinités, leur ren- „ dirent des hommages, & adorerent ainſi ce „ qu'ils mangeoient „. *Præp. Evang. Lib. I. cap.* 10. Diodore de Sicile trace le plus lugubre tableau des premiers habitants de la terre. « Il en périt, „ dit-il, un très grand nombre, faute d'avoir les „ connoiſſances néceſſaires pour ſe nourrir, s'ha- „ biller, & ſe conſtruire des maiſons qui les „ miſſent à l'abri des rigueurs de l'hyver „. *Bibl. Hiſt. pag.* 11. *edit. Weſſeling.* Pline enfin, dans l'endroit même où il repréſente l'homme comme

nous instruise de ces attentions si dignes de l'Etre suprême, & si j'ose le dire, ce n'est pas la moindre preuve de la vérité de l'Histoire du Pentateuque, & de la préférence qu'elle mérite.

Il représente Adam avant sa chûte, nourri des mêmes aliments que les autres Ecrivains assignent au premier homme (*f*); mais en même temps il nous apprend, qu'au milieu du Jardin

le Roi de la terre, le peint assailli d'un déluge de maux, & remarque tristement, qu'il est difficile de décider, " si la nature l'a traité en Mere ten-„ dre, ou si elle n'en a pas été plutôt la cruelle „ maratre „. *Hist. Nat. Lib. VII. proem.* La vérité est, qu'à ne considérer Moyse que comme un Ecrivain ordinaire, il eut plus de facilités qu'aucun Auteur du Paganisme, pour parvenir à des connoissances certaines sur l'état du genre humain dans son enfance. " On ne compte que deux têtes, „ dit le P. Berruyer, entre Adam le premier des „ hommes, & Abraham appellé de Dieu à fonder „ un peuple nouveau; savoir, Methusalem, mort „ l'année même du déluge, & Sem, mort vingt-„ cinq ans seulement avant Abraham. En sorte „ que, Abraham a dû apprendre l'histoire du „ monde avant & après le déluge, de Sem avec „ qui il a vécu cent cinquante ans, Sem de „ Methusalem avec qui il a vécu quatre-vingt „ dix-huit ans, & Methusalem d'Adam lui-même, „ avec lequel il a vécu deux cens quarante-trois „ ans „. *Hist. du Peuple de Dieu, Liv. I.*

(*f*) Gen. I. 29.

CHAPITRE I.

où Adam fut placé, s'élevoit l'arbre de vie (*g*), dont il eut la permiſſion de manger (*h*), juſqu'à ce que ſe rendant indigne d'être immortel, il fut chaſſé du Paradis. Et il en fut chaſſé, dit-il, „ de peur qu'il ne portât ſa main ſur „ l'arbre de vie, qu'il ne mangeât de „ ſon fruit, & qu'ainſi il ne vécût éter- „ nellement (*i*) „.

On comprend aiſément qu'un arbre dont le fruit devoit rendre immortel, ne pouvoit qu'aſſurer la ſanté; afin d'opérer cet effet, il devoit donc prévenir & écarter, tout ce qui dans l'uſage des aliments ordinaires auroit pu nuire à cette fin. Et qui pourroit ſe perſuader qu'Adam & Eve, maîtres de manger à leur gré du fruit de cet Arbre, ne ſe ſoient jamais prévalus d'un privilege ſi précieux? Quand la prudence ou la curioſité, ne les auroient pas pouſſés à s'en prévaloir, eſt-ce que les ſuites naturelles de l'uſage des autres aliments, ne les auroient pas engagés à en faire l'eſſai? D'ailleurs, qu'on examine ſe

(*g*) Gen. II. 9.
(*h*) Gen. II. 16.
(*i*) Gen. III. 22.

méchanisme & la structure du corps humain, on verra bientôt, qu'originairement l'homme fut créé mortel, & qu'ainsi, il n'étoit pas possible (k) de le faire vivre toujours sur la Terre, à moins que l'infinie sagesse ne lui préparât un Arbre de vie, ou quelqu'autre panacée, qui prévînt en lui miraculeusement les maladies, la vieillesse & la mort.

Avoir sans cesse sous la main un remede efficace, non-seulement, pour prévenir les mauvais effets qui résultent naturellement de l'usage des aliments ordinaires, mais encore, pour renouveller sur le champ des forces & une vigueur qui, par la conformation même de notre corps, s'usent journelle-

(k) " Corpus bene sanum per actiones à vita „ sana inseparabiles sensim ita mutatur, ut tandem mors senilis accidat inevitabilis „. *Boerhave Inst. Med.* §. 1053. C'est de la sorte qu'en parlent nos plus judicieux Théologiens. " Adam, dit le „ célebre Clarck, ne fut pas, comme quelques uns „ se le persuadent sans aucune raison véritablement „ puisée dans l'Ecriture, il ne fut pas créé actuellement immortel, mais par l'usage de l'arbre „ de vie, quelque idée qu'on attache à ces termes, il se feroit garanti de la mort „. *Serm.* 14. *Tom. VIII.*

CHAPITRE I.

ment & dépériſſent peu à peu ; avoir, dis-je, un pareil remede comme nos premiers parents, c'étoit être très-aſſuré de vivre toujours ; le perdre, c'étoit être condamné à mourir, ou en d'autres termes, être rendu au cours de la nature, que la puiſſance divine avoit miraculeuſement ſuſpendu. Quand on ſait le terrible effet des bayes & des fruits de certains arbres qui font mourir ſur le champ les animaux (*l*), il eſt aiſé de croire qu'il peut y avoir eu un arbre, dont le fruit doué de vertus contraires à ces qualités mortelles, réparoit ſur le champ les forces, & rendoit à la ſanté toute ſa vigueur. La maniere dont St. Jean décrit l'arbre de vie dans l'Apocalypſe, ſuppoſe manifeſtement, qu'il avoit la vertu que nous lui attribuons, & que c'étoit ſa deſtination primitive : " Au milieu de la „ place de cette Ville, & des deux

(*l*) L'eau avec laquelle on a diſtillé des feuilles de laurier ceriſe, ou des pepins de ceriſes noires, ou ſeulement des amandes ameres, donnée à un chien, le tue dans un moment. " Quàm multa „ fieri non poſſe, priuſquàm ſunt facta, judicantur „. *Plin. Lib.* 7. *Cap. I.*

„ côtés du fleuve, étoit, dit-il, l'arbre „ de vie, qui porte douze fruits, & „ donne ſon fruit chaque mois, & les „ feuilles de cet arbre ſont pour gué- „ rir les Nations „ (*m*).

Il eſt vrai que de très-habiles gens penſent que les aliments préparés pour Adam dans l'état d'innocence, étoient non-ſeulement délicieux, mais encore parfaitement aſſortis à la conformation de ſes organes. Cette opinion ils l'appuyent ſur ce que dit Moyſe, " l'É- „ ternel avoit fait ſortir de la terre „ toutes ſortes d'arbres beaux à la vue, „ & dont les fruits étoient bons à „ manger „ (*n*). Mais cela même ne détruit point les ſuppoſitions que je viens de faire. Il y avoit ſans doute des fruits de différentes ſortes dans le Paradis terreſtre ; & tous bons à manger, pourvu qu'on le fît à propos. Je ſuis auſſi éloigné que qui que ce ſoit de vouloir diminuer en rien l'idée du bonheur, dont jouiſſoit Adam dans cet heureux ſéjour ; mais je ne conçois

(*m*) Apoc. XXII. 2.
(*n*) Gen. II. 9.

CHAPITRE I.

pas pourquoi la vertu miraculeuſe de l'arbre de vie, & la permiſſion d'en aſſocier les fruits à ceux dont les qualités pouvoient être quelquefois nuiſibles, ne démontreroient pas auſſi clairement la bonté libérale du Créateur, & ne donneroient pas une auſſi haute idée de la félicité de notre premier Pere, que de ſe le repréſenter au milieu d'une abondance infinie de toutes ſortes d'aliments en eux-mêmes excellents & délicieux. La liberté de venir à toute heure jouir des fruits de cet arbre ſurnaturel, étoit peut-être le meilleur moyen pour faire ſentir à l'homme, à toute heure, l'abſolue dépendance où il étoit de la main créatrice. Enfin je ne vois pas, que la malédiction prononcée contre la terre depuis le péché, ait dû porter aucun changement eſſentiel dans la nature & dans la qualité de ſes productions. Peut-être ſeulement eſt-elle devenue moins fertile, & a exigé plus de culture, car il falloit déjà de la culture & des ſoins dans cet heureux *Jardin d'Eden*; c'eſt Moyſe qui le dit (*o*),

(*o*) Gen. II. 15.

c'eſt lui qui nous apprend que Dieu y mit Adam, *pour le cultiver.* Toute la différence que j'apperçois dans ſon travail depuis ſa chûte, c'eſt qu'avant ce temps il lui ſervoit d'amuſement, & qu'il fit après partie de ſa punition.

Mais c'eſt aſſez de conjectures ſur la maniere dont l'homme ſe nourriſſoit avant ſon malheur. Mon plan m'obligeoit d'en parler, afin de prendre dans ſa ſource l'hiſtoire des moyens employés à notre nourriture & à notre conſervation. J'ai eu Moyſe pour guide, il eſt très-concis ſur la matiere : je dois l'être pareillement.

Après que l'homme ingrat aux bontés de ſon Créateur, ſe fut révolté contre lui, il ne pouvoit être mieux puni que par la privation des biens & des plaiſirs dont il avoit ſi indignement abuſé (*p*), & par l'obligation de ſe

(*p*) Punir eſt ſouvent l'unique moyen pour ramener au devoir les méchans qui s'obſtinent dans la déſobéiſſance, & pour empêcher les gens de bien de ſe laiſſer entraîner à leur exemple pernicieux. Telles ſont les vues que ſe propoſe l'Être infiniment bon, quand il vient à châtier; ſuppoſer en lui de l'emportement ou de la vengeance, ce ſeroit lui prêter nos vices.

procurer par un travail assidu les choses nécessaires à sa subsistance ; de devoir sa nourriture à son industrie, & d'acquérir par l'expérience la sagacité requise pour y réussir. Il fallut aussi, & je ne doute pas que cela n'ait été, qu'il reçût du Ciel des instructions spéciales, sur diverses choses qui passoient ses connoissances naturelles, & qui alloient lui être nécessaires pour subsister (q). On s'apperçoit par l'histoire de Caïn & d'Abel, que la Providence n'avoit point cessé depuis le péché d'intervenir immédiatement pour l'intérêt des hommes; mais il est plus que vraisemblable, qu'à parler en général, l'homme fut réduit à faire par raison ce que les animaux faisoient par instinct.

(q) De grands Hommes parmi les Payens ont cru, qu'il falloit nécessairement que la Divinité intervînt pour l'invention des arts. Je n'alléguerai pour le prouver, que le témoignage de Pline, il est bien remarquable & bien digne d'être connu. „ Quod si quis, *dit-il*, illa fortè ab homine excogitari potuisse credit, ingratè Deorum munera intelligit --- Quod certè casu repertum sit quis dubitet ? -- Hic ergo casus, hic est ille qui plurima in vita invenit Deus „. *Hist. Nat. Lib. XXV. cap.* 2. 3.

Guidé donc par ses propres réflexions, conduit par le bon sens, Adam recueillit en peu d'années le fruit de son industrie ; il vécut des productions de ses troupeaux & de ses champs; au moins trouvons-nous ses deux fils attachés, l'un à l'agriculture, l'autre à la vie pastorale. " Abel étoit berger, & Caïn laboureur (*r*).

Observons donc avant d'aller plus loin, que c'est du besoin que vinrent les premiers éléments de l'art de conserver la santé. Adam en effet, fut obligé après la perte de l'arbre de vie, qui étoit son remede universel, d'apprendre l'art dès-lors indispensable de cultiver la terre, afin qu'elle lui donnât des fruits plus propres à le nourrir, qu'elle n'auroit fait, si elle les eût produits d'elle-même, sans préparation & sans culture.

On objecte à cela, qu'immédiatement après la chûte d'Adam, Dieu lui fit cette déclaration : " Tu mangeras le „ pain à la sueur de ton visage (*s*).

(*r*) Gen. IV. 2.
(*s*) Gen. III. 19.

CHAPITRE I.

Mais la réponse est aisée. Le mot de *pain* dans ces paroles, ne signifie pas selon la rigueur de la lettre, du pain par opposition à tout autre aliment non préparé ; car, dans ce qui précéde immédiatement, Dieu disoit à notre premier Pere, *tu mangeras l'herbe des champs.* Ainsi, ce mot désigne en général tout aliment propre à la nourriture de l'homme ; c'est la signification qu'il a dans l'Oraison Dominicale & en plusieurs autres endroits de l'Ecriture (*t*).

Il est aisé d'expliquer comment dans la suite des temps, quelques Nations perdirent entiérement la connoissance de l'Agriculture, & menerent pendant plusieurs siecles une vie sauvage, vivant grossiérement des fruits de la terre qu'ils ne cultivoient point. Je croirois que l'Agriculture fut exercée de tout temps, dans les régions champêtres & fertiles de la Syrie & de l'Egypte, mais que les hommes qui passerent les premiers dans la Grece, soit pour se dérober à l'oppression,

(*t*) *Voy.* Gen. XXVIII. 20. XXXIX. 6. XLIII. 32. Exod. II. 20. Prov. XII. 19. XXXI. 27. Lam. de Jer. V. 9.

ſoit pour prévenir des peines qu'ils avoient méritées, ſe trouvant là dépourvus tout d'un coup, de tous les moyens néceſſaires à l'exercice de cet art, furent obligés de vivre des productions des forêts & des campagnes; que leur poſtérité oublia enſuite juſqu'à l'exiſtence de l'art dont nous parlons, & conſéquemment s'imagina dans ſon ignorance, & perſuada à tous ceux, qui comme eux ne connoiſſoient pas l'Hiſtoire des Juifs, que les premieres générations de la race humaine avoient mené par toute la terre un genre de vie auſſi groſſier que celui de leurs Ancêtres ignorants. C'eſt des Grecs que nous tenons l'Hiſtoire de toutes les Nations; & il n'eſt pas étonnant qu'avant la publication des Ecrits de Moyſe, ils aient répandu leurs propres préjugés dans tout l'univers (*v*).

C'eſt avec ces préjugés que le grand

(*v*) Les Livres de Moyſe n'ont été traduits en Grec, & publiés que du temps de Ptolomée Soter Roi d'Egypte, trois cents ans ou environ avant Jeſus Chriſt. Voy. Prideaux, Hiſt. des Juifs, Tom. II. Liv. IX. pag. 341. Edit. d'Amſterd. in-12. 1728.

CHAPITRE I.

Hippocrate disoit, " qu'au commen„cement du monde, l'homme se „ nourrissoit des mêmes aliments que „ les brutes; que de l'usage de ces ali„ ments grossiers & indigestes, naqui„ rent quantité de maux, & que ce „ fut pour les prévenir ou pour y „ remédier, que les hommes s'atta„ cherent peu à peu, à découvrir & „ à suivre une maniere de vivre nou„ velle & mieux adaptée à leur cons„ titution „ (*x*). L'Observation d'Hippocrate étoit juste, par rapport au pays où il vivoit, mais surement, ce Pere de la Médecine, aimant la vérité comme il le faisoit, n'auroit jamais enseigné, que tout le genre humain avoit vécu dans une ignorance commune des aliments les plus convenables pour sa conservation, s'il avoit eu le bonheur de connoître les livres du Législateur des Hébreux.

Il est étonnant, que ceux d'entre les Ecrivains Grecs & Latins, qui ont su que les premiers habitants de la terre

(*x*) De Prisc. Medic. pag. 9. Edit. Fresii.

terre vivoient plusieurs siecles, aient pu se persuader, que les hommes d'alors se nourrissoient à la maniere des bêtes, & mangeoient les fruits grossiers d'une terre sans culture. De l'aveu d'Hippocrate, & selon toutes les lumieres du sens commun, cette maniere de vivre eût abrégé leurs jours, loin de les prolonger comme on le prétend.

Il n'y a point de doute, que cette tradition sur la longue durée de la vie des premiers hommes, n'ait été à peu près générale chez toutes les Nations de l'antiquité. Josephe qui avoit vu en entier tant d'ouvrages, dont il nous reste à peine quelques fragments, est un bon garant de ce que j'avance. Il nous apprend, que tous les anciens Ecrivains tant Grecs que Barbares, étoient persuadés du fait; il ajoute (y), „ que Manéthon & Bérose, dont le „ premier écrivit l'Histoire d'Egypte, „ le second celle des Chaldéens, en„ suite Hesticus & Jérome d'Egypte, „ qui ont écrit les Antiquités des

(y) Antiq. Jud. Lib. I. cap. 3.

CHAPITRE I.

„ Phœniciens, conviennent de la lon-„ gue vie des hommes dans ces temps „ reculés. Héſiode, dit-il encore, „ Hécatée, Hellanique, Accuſilaus, „ Ephore & Nicolas de Damas atteſ-„ tent que les Anciens ont vécu juſqu'à „ mille ans „.

Lucrece (pour citer auſſi du moins un Auteur Latin ſur cette matiere) convient expreſſément de la longue vie des premiers habitants de la terre, & dit dans ſon ſtyle qu'ils étoient durs, parce qu'une terre dure, c'eſt-à-dire non cultivée, les avoit produit (z).

La raiſon la plus naturelle de cette longue vie, celle qui ſe préſente d'abord à l'eſprit, c'eſt, que les premiers hommes ſe nourriſſoient d'aliments plus ſalubres que les nôtres. Et effectivement, le pain, le lait, & les fruits de la terre préparés de la maniere la plus ſimple, compoſoient,

(z) ------ *tellus quod dura creaſſet.*
Nec facile ex æſtu, nec frigore quod caperetur.
Nec novitate cibi nec labi corporis ulla.
*Multaque per cælum ſolis volventia luſtra*
Volgivago vitam tractabant more ferarum.
Lucret. Lib. V. ỳ. 924. &c.

avec de l'eau pure pour boiſſon, tous les repas de la famille d'Adam. Or on ne peut s'empêcher de convenir, que cette maniere de ſe nourrir ne ſoit la plus ſaine de toutes, dès qu'on s'y eſt accoutumé dès l'enfance. L'expérience conſtante de tous les âges a démontré, qu'il n'en eſt point de plus propre à prolonger la vie (*aa*). Il n'y a aucun lieu de douter, que les premiers deſcendants d'Adam ne s'accommodaſſent fort bien de cette diete avant leur tranſmigration dans les pays maritimes. Peut-être, fut-ce autant à la ſimplicité de leur régime, qu'à la force de leur tempérament & à la conſtitution des ſaiſons, qu'ils durent le privilege extraordinaire d'une ſi longue vie. Quelques Savants prétendent qu'avant le déluge, l'uſage de

(*aa*) La choſe eſt démontrée par l'Hiſtoire des premiers hermites, qui ſimplement nourris de pain & d'eau, avec un peu de fruit & de ſalade ſans apprêt, vécurent au-delà des bornes ordinaires. Gemelli parlant du fameux Aureng-Zeb, aſſure, que depuis qu'il eut uſurpé la couronne, il ne goûta ni chair, ni poiſſon, ni liqueurs fortes, & que moyennant ce régime il parvint preſque à l'âge de cent ans.

CHAPITRE II.

la chair & des liqueurs fermentées n'étoit nullement inconnu aux habitants de la terre. C'eſt une affaire à examiner, nous y reviendrons en temps & lieu.



## CHAPITRE II.

*Nourriture des premiers habitants de la Grece. Les Arcadiens célebres entre les bergers. L'âge d'or, & ce qui en faiſoit le bonheur. Les progrès de l'Agriculture parmi les Grecs, ſource de l'amélioration de leur diete. Utilité des arts. Le pain & le lait nourriture générale, & d'une ſalubrité éprouvée en Europe comme en Aſie.*

NOUS venons de voir qu'en perdant ſon innocence, Adam perdit le privilege de manger du fruit de l'arbre de vie ; mais qu'il continua l'uſage des aliments ordinaires comme auparavant, ſelon la permiſſion que Dieu lui en avoit donnée, " tu mangeras l'herbe

„ des champs „ (*a*). Heureusement sa propre industrie sous la direction de la Providence, pourvut suffisamment à ses besoins, en le poussant à s'appliquer à l'Agriculture lui & sa famille. CHAPITRE II.

Il n'en fut pas de même des premiers habitants de la Grece. Sortis des fertiles contrées de l'Asie pour venir s'établir dans ces nouvelles régions, & s'y trouvant dépourvus de tous les instruments & de tous les secours nécessaires à l'agriculture, ils furent obligés d'y vivre à la maniere des brutes, de ce que la terre produisoit d'elle-même dans les campagnes & dans les forêts. C'est de leurs propres Historiens que nous tenons le fait, & ce qu'il est bon de remarquer, c'est que quand ils en parlent, on voit qu'ils regardent toujours leurs Ancêtres, comme la premiere génération des hommes. Diodore de Sicile, (*b*) dit, „ que les hommes menoient d'abord „ une vie sauvage, & qu'ils alloient „ chacun de leur côté manger sans

(*a*) Genes. III. 18.
(*b*) Bibl. Hist. Lib. 1. Sect. 8.





CHAPITRE II.

„ apprêt dans les champs, les fruits & „ les herbes qui y naissent sans culture „. Ælien assure, (c) “ que la „ nourriture des premiers hommes varioit comme les productions de la „ nature dans les différents climats; „ que les Arcadiens vivoient de glands, „ les Argiens de poires, les Athéniens „ de figues „. &c. Plutarque atteste „ que les premiers Argiens établis par „ Inachus, couroient les forêts pour y „ chercher des poires sauvages, afin „ de s'en nourrir „; (d) & Pline entre les Auteurs Latins, gémit de la vie sauvage qu'étoient obligés de mener les premiers hommes, “ réduits, dit-il, „ à se nourrir de glands „.

Galien paroît avoir regardé toutes ces rélations comme indubitables,

(c) Var. Hist. Lib. III. C. 39.

(d) Ἀχράσι διατραφῆναι λέγουσι. Le même Auteur nous apprend dans la vie d'Artaxerxes Longuemain, bien tard après le temps dont nous parlons, que ce Prince inconsidéré envoya une grande Armée contre les Caduſiens, peuple robuste & guerrier, dont le pays inculte, ne produisoit ni bled ni bons fruits, de sorte que les habitants n'y vivoient que de poires & de pommes sauvages.

car il assure (*e*) " que les glands ,, sont une aussi bonne nourriture que ,, plusieurs sortes de grains ; que dans ,, les anciens temps on ne vivoit pas ,, d'autres choses, & que les Arca-,, diens n'eurent pas d'autre aliment ,, que celui-là, long-temps même après ,, qu'on eut vu le reste des Grecs ,, trouver l'usage du pain ,,.

CHAPITRE II.

C'étoit probablement d'Hérodote (*f*) que Galien avoit appris cette particularité ; car cet Historien rapporte, ,, qu'après la mort de Licurgue, les ,, Lacédémoniens méditants la con-

(*e*) Gal. de Aliment. facult. Lib. 2. C. 38. Dans cet endroit sous le nom de glands, il comprend ceux du hêtre comme ceux du chêne. M. Goguet dit, " qu'il ne faut pas confondre l'espece de ,, glands dont les Grecs & quelques autres Peuples ,, faisoient usage, avec celle qui est si commune ,, dans nos forêts ; il ajoute, que ce fruit est trop ,, peu substantiel & trop amer, pour avoir jamais ,, pu fournir un aliment convenable à l'homme. Il ,, pense que ces glands étoient d'une qualité très-,, différente, & semblable à ceux dont on mange ,, encore dans les Parties méridionales de l'Europe; ,, que d'ailleurs, il faut comprendre sous ce mot ,, de gland, plusieurs fruits à coque, tels que ce-,, lui du hêtre, du noyer, du châtaignier, &c. ,, *Origine des Loix*, &c. Livre II.

(*f*) Clio cap. 66.

CHAPITRE II.

„ quête de l'Arcadie, l'oracle qu'ils „ conſulterent leur répondit, qu'ils „ trouveroient dans ce pays-là des „ *mangeurs de glands* (*g*) qui leur „ réſiſteroient, & les feroient repentir „ d'avoir porté les armes contre eux, „ s'ils oſoient l'entreprendre; réponſe „ qui les fit changer de ſentiment „.

Il n'y a qu'une voix parmi les Poëtes, comme parmi les Hiſtoriens, ſur la maniere de vivre des premiers habitants de la terre. Héſiode (*h*) chante que les campagnes portoient leurs fruits ſans culture & les donnoient en

(*g*) Βαλανηφάγοι ἄνδρες. Il ſemble que les Arcadiens, demeurerent plus long-temps dans leur état naturel que leurs voiſins, uniquement parce qu'ils étoient tous bergers. Car dans un peuple de bergers, la propriété des terres ne dut pas avoir lieu auſſitôt que dans une nation appliquée à l'Agriculture. C'eſt ce qui paroît entr'autres par le Chap. XIII. de la Geneſe, où il eſt parlé des peuples du pays de Chanaan, qui permirent à Abraham & à Lot de faire paître leurs troupeaux dans leur contrée, pendant qu'au contraire on voit dans le Chap. XLVII. du même Livre ℣. 20, que les Egyptiens poſſédoient leur terre en propriété, juſqu'à ce que par le conſeil de Joſeph, Pharaon les acheta d'eux.

(*h*) Heſiod. Op. & dier. Lib 1. 117.

abondance. Aſſocions Ovide (*i*) à Héſiode, & ne multiplions pas les citations. " Il dit que dans les pre-„ miers temps, la terre ſans être dé-„ chirée par la charrue, fourniſſoit „ toute ſorte de fruits, & que ſes „ habitants, ſatisfaits des aliments „ qu'elle leur préſentoit ſans être cul-„ tivée, ſe nourriſſoient des fruits ſau-„ vages ou du gland qui tomboit des „ chênes „.

Ce ſont ces temps néanmoins, que les Philoſophes appellent l'*Age d'Or*; & d'où avoient-ils pris cette idée? C'étoit ſans doute, ou de quelque tradition obſcure qui leur étoit parvenue ſur l'état heureux du premier homme dans le Paradis, ou, de ce qu'ils concevoient que les hommes avoient vécu dans l'innocence, pendant qu'ils vivoient en commun des fruits naturels de la terre, & qu'il n'y avoit entr'eux ni droits de propriété,

(*i*) Contentique cibis nullo cogente creatis,
Arbuteos fœtus, montanaque fraga legebant,
Cornaque & in duris hærentia mora rubetis,
Et quæ deſiderant patula Jovis arbore glandes.
Metam. L. 1. ℣. 103.

ni intérêt perſonnel qui pût y allumer la diſcorde, y occaſionner des diſputes, & les pouſſer à la fraude ou à la violence. Autrement pourquoi auroient-ils donné ce beau nom d'âge d'or à ces premiers ſiecles, à cauſe de la maniere de vivre des hommes de ce temps, puiſqu'elle étoit ſi inférieure à celle des peuples des ſiecles ſuivants, lorſque les ſciences & les Arts eurent perfectionnés leurs connoiſſances & les eurent rendus plus habiles.

Après cette époque tant vantée, & durant laquelle, quel que fût le bonheur de l'ame, le corps étoit traité avec tant d'indifférence, que l'homme n'avoit que le néceſſaire pour ſa conſervation du jour; l'invention du labourage, & l'art d'enſemencer la terre, accoutuma les Grecs à une diete plus agréable & plus ſaine, & leur apprit à ſe faire un fond de proviſions aſſurées pour toutes les ſaiſons.

Héſiode attribue cette invention à Cérès (*k*), & avertit le laboureur d'invoquer Jupiter & cette Déeſſe,

(*k*) Oper. & dier. Lib. 2. ℣. 83.

avant de commencer son travail dans la saison du labourage. Le Poëte Romain (*l*), lui fait le même honneur, & encore plus expressément, quand il dit " que Cérès enseigna la premiere „ l'art de labourer la terre, & procura aux hommes de riches moissons „ & des fruits plus agréables pour leur „ subsistance „. CHAPITRE II.

Pline attribue non-seulement l'invention de la charrue, mais encore, celle de moudre le bled & d'en faire du pain à cette même Déesse, & il ajoute, que c'est pour cela qu'on lui rendit les honneurs divins dans l'Attique, en Italie & en Sicile (*m*). Quels honneurs, en effet, pouvoit-on raisonnablement lui rendre, qu'elle ne méritât pas, s'il étoit vrai qu'on lui dût une invention si heureuse & d'un si grand usage aux hommes!

Quand on considére que les nations les mieux civilisées d'aujourd'hui vé-

(*l*) Ovid. Metam. L. V. 341.

(*m*) Ceres frumenta invenit, cùm ante glande vescerentur; eadem molere & conficere in Attica, Italia, & Sicilia, ob id Dea Judiçata. *Hist. nat.* Lib. 7. cap. 25.

CHAPITRE II.

curent anciennement à la maniere des ſauvages, nous avons bien raiſon d'admirer le génie & l'induſtrie que nos Ancêtres montrerent dans l'étude des Sciences & des Arts. Il ſeroit infini d'étaler tous les fruits que nous en recueillons. Que d'agréments & d'avantages leur ſagacité & leur adreſſe à cet égard n'ont-elles point fait parvenir juſqu'à nous ! De combien de peines, d'inquiétudes & de travaux ne nous ont-ils pas délivrés ! Et qui pourroit douter, que le magnifique Auteur de la nature n'ait lui-même principalement conduit leur recherche, pour nous aſſurer ainſi le néceſſaire & l'agréable ! Moyſe ne permet gueres d'en douter, quand décrivant la ſtructure du Tabernacle, il nous aſſure, que " Dieu avoit donné la ſageſſe & „ l'intelligence à tous les hommes ha- „ biles „ (*n*). Les anciens habitants de l'Italie, ſentirent ſi vivement ce qu'ils devoient à leurs bienfaiteurs à cet égard, qu'ils décernerent les honneurs divins à Stercutius fils de Faunus,

(*n*) Exode, XXXVI. 1. 2.

pour avoir enseigné l'art d'améliorer les terres en y mêlant du fumier (*o*). 

Que faut-il de plus, en particulier pour nous faire admirer le génie & la générosité d'Hippocrate. Assez éclairé & bienfaisant pour porter à une si grande perfection, & pour communiquer au genre humain cette science merveilleuse, qui de son temps étoit en quelque sorte renfermée dans sa famille, & dans lui-même! Que faut-il de plus, pour nous faire adorer la bonté de la Providence qui a permis que de nos jours l'art de guérir, porté si près de la perfection, reçoive incessamment par sa bonté de nouveaux accroissements!

Pour revenir à la vie pastorale, il y a toute apparence que vers le temps où les Grecs commencerent à s'appliquer à l'agriculture, ils chercherent aussi les moyens d'étendre & de faire prospérer leurs troupeaux. On croit que ce fut les bergers d'Arcadie, qui

---

(*o*) Italia suo Regi Stercutio, Fauni filio, ob fimi inventum, immortalitatem tribuit. *Plin.* lib. 27. Voy. Rollin, Introd. à l'histoire des Arts & des Sciences.

CHAPITRE II.

firent part aux autres contrées de la Grece, de leur induſtrie dans cette branche de la vie champêtre, & en reçurent en échange la ſcience & l'art du labourage.

Il eſt donc tout-à-fait probable que le pain, le lait, ces aliments ſi ſains & ſi bienfaiſants, de même que les fruits & les herbes préparées avec la plus grande ſimplicité, furent la premiere nourriture d'Adam & de ſa famille, & de leur poſtérité en Aſie, juſqu'à ce que l'on commença à s'y nourrir de la chair des animaux; ce fut auſſi les premiers aliments dont les Grecs firent uſage dans la ſuite, lorſque les autres hommes ne s'en ſervoient déja plus.







CHAPITRE III.

## CHAPITRE III.

*Permission de manger de la chair, pour la premiere fois accordée. Difficultés sur ce sujet. Invention du vin & de la biere. Diverses sortes d'aliments dont on fit usage depuis la création jusqu'à Moyse.*




LE premier changement avantageux dans la maniere de se nourrir, ce fut l'usage de la chair. Peut-être qu'il ne fut accordé aux hommes qu'à cause de la rareté & de la détérioration des fruits de la terre, immédiatement après ce grand & terrible bouleversement, qui tint notre globe si long-temps enséveli sous les eaux du déluge. C'est alors, que Dieu dit à Noé & à sa famille (*a*) " Nourrissez-vous de tout ,, ce qui a vie & mouvement, je vous ,, ai abandonné toutes ces choses, ,, comme les légumes & les herbes de

(*a*) Genes. IX. 3.

CHAPITRE III.

„ la campagne „. Ce que nous en disons néanmoins a été souvent contesté. Quelques Savants prétendent qu'il avoit déja été permis à Adam de faire servir les animaux à sa nourriture, ou du moins que sa postérité s'en servit soit de son chef, soit avec la permission de Dieu, long-temps avant le déluge. D'autres au contraire pensent que Noé fut absolument le premier qui obtint cette permission & qui en profita.

Ceux qui pensent qu'Adam mangeoit déja de la chair, remarquent que Dieu avoit accordé à ce premier homme un *domaine* général (*b*) sur tous les animaux, ce qui semble à leur avis renfermer la permission de les tuer pour s'en nourrir : permission qu'ils croient appercevoir lorsqu'il est dit, que *Dieu fit* à Adam & à Eve *des robes de peaux* (*c*) pour se vêtir. Ils ne conçoivent pas par quelle raison, Dieu auroit accordé à l'homme un pouvoir illimité sur les bêtes des champs

(*b*) Gen. I. 28.
(*c*) Gen. III. 21.

champs plutôt après qu'avant le déluge; ils jugent au contraire, que la chair fourniſſant une nourriture plus fortifiante que les végétaux, il eſt probable, que dès le commencement l'uſage en fut accordé : ils inſiſtent ſur ce qui eſt dit, que Dieu fit entrer dans l'Arche de toutes les bêtes nettes ſept de chaque eſpece, mais des bêtes qui ne ſont point nettes une couple ſeulement; ce qui leur fait préſumer, que le ſurplus dans les premieres étoit deſtiné à la nourriture de Noé & de ſa famille pendant leur ſéjour dans ce vaiſſeau. Ils obſervent outre cela, que les paſſions des hommes qui vécurent avant le déluge, annoncent en eux une nourriture tout autrement forte que celle du pain, du lait, de l'eau & des végétaux, & que jamais ſans doute ils n'auroient porté la dépravation aux excès odieux qui déterminerent le Ciel à les détruire, ſi leur ſang n'eût été enflammé par la nourriture ſucculente de la chair des animaux, & abreuvé de liqueurs ſpiritueuſes; de même à peu près qu'on voit les tigres, les lions, & généralement les animaux carnaſſiers, tout

CHAPITRE III.

autrement robuſtes & féroces, que ceux qui ne vivent que de l'herbe des champs. Enfin, ils repréſentent que l'immolation des victimes, dont l'inſtitution fut de la premiere antiquité, dut naturellement donner lieu à tâter d'abord, & enſuite à manger de la chair préparée pour les ſacrifices. L'odeur de ces viandes, diſent-ils, ne pouvoit être déſagréable à des gens, dont l'eſtomach étoit bien conditionné, elle les invitoit à en goûter, & par-là ſans doute en commença l'uſage. Les gens de ce temps-là, ajoutent-ils, ne paroiſſent pas avoir été fort ſcrupuleux : ſuppoſé qu'il ne leur ait manqué qu'une permiſſion pour ſe ſatisfaire, il eſt très-apparent qu'ils l'auront priſe, & que bientôt la chair des animaux, ſera devenue une nourriture commune parmi eux.

Mais ce qu'on vient de lire, n'eſt pas demeuré ſans replique. Le *domaine* accordé à Adam ſur les animaux ne renferme point néceſſairement la permiſſion de les tuer ; il eſt dur de fonder ce droit ſur une expreſſion équivoque. Iſaac donna à Jacob le

droit de *dominer* sur ses freres (*d*); les Philistins *dominerent* sur Israël (*e*); s'ensuit-il de là, qu'ils eurent le droit de leur ôter la vie? La *domination* des hommes sur les bêtes ne consista sans doute que dans l'usage qu'ils pouvoient faire de leur lait, de leur miel, de leur laine, de leurs plumes, &c., & dans les services qu'ils pouvoient tirer d'eux pour le transport, l'agriculture, & leur propre défense. D'un autre côté, il ne s'ensuit pas de ce que la chair des animaux donne une nourriture plus fortifiante, qu'elle ait dû être permise dès le commencement. Car, quoique le sang soit aussi nourrissant que la chair (*f*), il a pourtant été défendu sous peine de mort de s'en nourrir, & cela non-seulement à Noé (*g*), mais aux Juifs (*h*) après

(*d*) Gen. XXVII. 29. (*e*) Jug. XIV. 4.

(*f*) Gallinarum ac columbarum sanguine nonnulli vescuntur maxime altilium, qui suum sanguine haudquaquam est inferior, neque voluptate, neque coctionis facultate, Gal. clas. 2. de aliment. facult. Lib. 3. C. 23. Homerus quoque caprarum sanguinem in cibo jucundum esse non ignoravit. Ibid. Cap. 18.

(*g*) Gen. IX. 4. (*h*) Levit. XVII. 10.

CHAPITRE III.

lui, & aux Etrangers (*i*) qui habitoient parmi eux. Et comme le ſang fut défendu par-tout où la chair fut permiſe, il paroit que la défenſe & la permiſſion doivent être de la même date, après le déluge.

L'argument qu'on prétend tirer, de ce que les habitants du monde avant le déluge durent être nourris & abreuvés des aliments & des boiſſons les plus fortes, pour ſe porter aux excès & aux violences qui les déshonorerent, n'a pas non plus paru concluant. On y a répondu, que les hommes ſe ſont corrompus, plutôt faute de conduite & de diſcipline que par une ſuite de la maniere de ſe nourrir; que des gens d'une conſtitution ſaine & vigoureuſe, tels qu'ils étoient ſurement, ne pouvoient que devenir les plus méchants & les plus barbares des hommes, dès qu'ils perdoient de vue les loix humaines & divines, quels que fuſſent d'ailleurs, les aliments dont ils ſe nourriſſoient; que réellement & de fait, les Nations

(*i*) Deut. XII. 23. 24.

de la terre les plus portées à la débauche, à la rapine, au meurtre, ſont aujourd'hui les plus frugales & s'interdiſent le vin par religion, comme on le voit entr'autres en Barbarie & chez les Arabes ; que dans la Grande Bretagne même & dans l'Iſlande, ceux qui ne vivent que de lait, de pain, de fromage, de choux, de patattes, ne ſont peut-être pas moins diſpoſés au vol & à la violence que ceux qui peuvent quand il leur plait, manger de la viande & boire du vin. Le taureau indompté qu'on voit brouter l'herbe, n'eſt pas moins furieux que le lion, auquel les animaux qui tombent ſous ſa griffe ſervent de nourriture ; & tous les jours les oiſeaux qui ne vivent que de grains s'attaquent, ſe combattent, ſe déchirent les uns les autres avec une animoſité étonnante.

Enfin, il eſt naturel d'inſiſter ſur l'autorité de Moyſe. Ne connoiſſant l'état des hommes antérieurs au déluge, que par ce que Moyſe nous en apprend, nous devons nous tenir à ce qu'il en dit. Puis donc qu'en deux occaſions différentes, il témoigne

CHAPITRE III.

que les végétaux furent donnés pour nourriture aux premiers habitants de la terre; puiſque c'eſt de lui que nous tenons, qu'immédiatement après le déluge, l'uſage de la viande leur fut accordé, on ne ſauroit prétendre le contraire, ſans ſe donner pour mieux inſtruit de l'hiſtoire des premiers âges, que ne le fut cet Hiſtorien du peuple de Dieu. D'ailleurs, que ſignifieroit la permiſſion ſi poſitivement accordée au Patriarche Noé, d'abord après le déluge, de manger de la viande des animaux, *comme* il avoit mangé *l'herbe verte* (*k*); ſi déja avant le déluge & depuis Adam, il eût été licite d'en mañger ?

Que dire d'ailleurs, du concert avec lequel les Hiſtoriens (*l*), les Médecins (*m*), les Philoſophes (*n*)

(*k*) Gen. IX. 3.
(*l*) Moyſe, Sanchoniaton, Diodore de Sicile.
(*m*) Hippocrate, Galien.
(*n*) Pythagore, Empédocle, Platon Lib. 6. de Republica. Porphyr. de abſtin. ab eſu animalium; Plutarch. de eſu carnium; voy. auſſi Diog. Laërce de Vit. Philoſoph. " Enimverò, *dit Pline*, rerum „ omnium parens nullum animal ad hoc tantum „ ut paſceretur, aut alia ſatiaret, naſci voluit „. *Nat. Hiſt. Lib.* 21. *Cap.* 13.

les plus célebres de l'antiquité, atteſtent unanimement que dans les premiers âges du monde on ne ſe nourriſſoit point de chair ? *

Pour ce qui eſt de l'eſſai qu'on ſuppoſe que les premiers hommes auroient fait de la chair des animaux, c'eſt-à-dire, des créatures qui leur reſſemblent le plus, ne peut-on pas dire, que ç'auroit été le deſir le plus cruel & le plus féroce, qui pût naître dans le cœur humain ? qu'il n'y avoit qu'une permiſſion formellement émanée du Ciel, qui pût enhardir à une pareille expérience, ou la juſtifier, ſans que jamais la faim la plus preſſante, ou l'attrait de l'odeur la plus tentative parmi les apprêts des Sacrifices, ſuffit pour y déterminer ?

Un autre grand changement dans la maniere de ſe nourrir, ce fut l'invention du vin, liqueur ſi digne de l'éloge qu'en faiſoit Plutarque (o), quand il l'appelloit " la plus noble de „ toutes les liqueurs, la plus agréable „ médecine, & ce qui entre de plus

(o) Præcept. de ſanit. tuend.

CHAPITRE III.

„délicieux dans l'estomach „ (*p*). „Noé commença à cultiver la terre, „& il planta la vigne, & ayant bu „du vin il s'enyvra „ (*q*). Le vertueux Patriarche ignoroit les qualités de cette nouvelle boisson, & la justice vouloit, aussi bien que l'humanité, qu'il en fît l'essai sur soi-même avant que de la recommander à sa famille. Mais il lui arriva ce qu'ont éprouvés si souvent depuis, des milliers de curieux, qui dans la recherche des secrets de la nature se sont généreusement exposés pour le bien public ; il paya sa curiosité de la perte momentanée de sa raison. Il est à croire que

(*p*) Aretée médecin du premier ordre parmi les Anciens, célebre aussi les vertus du vin contre divers maux. Voici ses propres paroles selon l'élégante traduction du célebre Docteur Wiggan. De morb. acut. curat. Lib. 1. cap. 1. " Sed quum metus „ sit, ne in vaporem humiditatemque homo dissolvatur, unicum subsidium vinum est : celeriter „ enim substantiam alendo instaurat, & quoquoversus ad extremitates usque permeat, robori „ apponit robur, & spiritum torpentem expergefacit, frigiditatem calore temperat, laxantem „ madorem astringit, extrorsum erumpentia atque „ diffluentia coërcet, olfactu suavi delectat, vires „ demum fulcire ad vitam prorogandam potest „.

(*q*) Gen. IX. 20. 21.

Noé avoit d'abord goûté des raisins à la grappe, qu'il ne leur avoit trouvé aucune chaleur nuisible, & jusqu'à ce que l'expérience l'eût instruit, il n'étoit pas possible qu'il sut, que la fermentation donne aux liqueurs la vertu d'enyvrer, qu'elle met dans le jus de la treille quelque chose de spiritueux qui n'y étoit point auparavant.

On croit que la biere fut inventée peu de temps après le vin. Hérodote assure, que dans les Provinces de l'Egypte fertiles en bled & destituées de vignes, le peuple buvoit une sorte de *vin fait avec de l'orge* (r). Peut-être est-ce la *biere* (s) qui en quelques endroits du Vieux Testament est désignée par cette liqueur forte, à laquelle nos versions ont donné le nom de *Cervoise* (t).

Voici donc en deux mots, l'ordre

(r) οἴνῳ ἐκ κριθέων πεποιημένῳ. Euterpe. sect. 77.

(s) On n'avoit l'usage des liqueurs fortes dans aucun pays du monde connu aux Européens, plusieurs siecles après Moyse, & les autres Auteurs du Vieux Testament.

(t) Levit. X. 9. Nomb. VI. 3. 1. Sam. I. 15. Mich. II. 11.

CHAPITRE III.

& la marche, ſi j'oſe ainſi dire, des aliments que les hommes ſe ſont appropriés dans les différents périodes depuis la création du monde juſqu'à Moyſe ; en voici la chronologie. Ce ſont les fruits, les ſemences, les plantes, le pain, le lait, le poiſſon, la viande, le vin, & la biere, à quoi l'on doit ajouter le beurre, le miel, l'huile d'olive, les œufs & le fromage. Nous ſuivrions volontiers cette hiſtoire des aliments, & de leur multiplication graduelle d'âge en âge, mais ce ſeroit s'engager dans un champ trop vaſte. Pour y ſuppléer en quelque ſorte, je vais indiquer les principaux Auteurs qui ont écrit ſur la matiere.





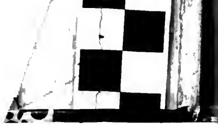


# CHAPITRE IV.

## *Des Auteurs qui ont écrit ſur les Aliments.*

La néceſſité de la nourriture, qui en conſervant la vie humaine, contribue à rétablir la ſanté & à procurer tant de ſenſations agréables, a porté de ſavants hommes dans tous les âges & dans toutes les nations à en faire l'objet de leur étude, afin de donner au public les regles les plus ſages qu'il ſeroit poſſible, pour faire un choix convenable d'aliments ſelon les différentes circonſtances de la vie. L'imagination étonnée ne ſauroit ſaiſir la prodigieuſe varieté d'animaux, & de végétaux, que la bonté du Créateur a préparé ſur la terre & dans les eaux pour l'uſage de l'homme. Moyſe (*a*) eſt le premier qui dans cette immenſe pro-

(*a*) Moyſe ſelon les calculs du ſavant Mr. Shuckford, naquit l'an du monde 2433. Hiſt. du monde Tom. II. Liv. 9. p. 318.





CHAPITRE IV.

vision, choisit avec beaucoup de sagesse pour la nourriture des Juifs, un certain nombre d'animaux, & leur enseigna en même temps les végétaux qui leur convenoient le mieux. Et il se trouve que ces mêmes végétaux & animaux, ont été réellement la nourriture usitée chez toutes les autres nations. Je veux parler du pain, du vin, du lait & du miel, des quadrupedes qui ont la corne du pied divisée & qui ruminent, de tous les oiseaux, à l'exception d'un petit nombre, & de tous les poissons à écailles & à nageoires.

De Moyse nous sommes obligés de faire un saut considérable pour arriver à HIPPOCRATE (*b*), qui vécut plus de onze cents ans après le législateur des Hébreux. Il décrivit les qualités qui rendent diverses sortes d'aliments préférables aux autres pour la santé, & donna (surtout pour les maladies aiguës) des regles de diete, qui sont encore au-

(*b*) Le savant Prideaux dit qu'Hippocrate florissoit durant la guerre du Péloponese Hist. des Juifs. Tom II. Liv. 6. p. 370. C'est-à-dire, selon Mr. Shuckford, l'an du monde 3570. ibid. p. 349.

jourd'hui ce que nous avons de meilleur.

CORNELIUS CELSUS paroit après Hippocrate. Il florissoit sous l'empire de Tibere, & depuis le commencement du dix-huitieme chapitre de son second livre jusqu'à la fin, il a traité le même sujet, très briévement à la vérité, mais avec la précision & l'élégance qui lui sont propres.

XENOCRATE vivoit sous le même Empereur; on a de lui un traité sur les poissons, dont Galien faisoit cas, & que Photius a indiqué dans son recueil, mais je ne saurois dire, qu'il puisse être actuellement d'un fort grand usage.

DIOSCORIDE, qui, à en juger par la maniere dont il parle au commencement de son ouvrage, avoit été médecin dans les armées Romaines (c), du temps de Néron, a répandu ses observations sur les aliments, dans ses différents écrits sur la matiere médicinale, & s'est particuliérement étendu sur ce sujet dans son second & dans son cinquieme livre.

(c) Nosti nostram militarem vitam.

CHAPITRE IV.

CÆLIUS APICIUS (*d*), écrivit vers le regne de Trajan, dix livres sur l'art de la Cuisine. Je ne chercherai point, si sa maniere de préparer les aliments plut beaucoup à ses contemporains, mais ce que j'ose dire, c'est que ses ragoûts n'étoient pas faits pour la santé. Entr'autres rafinements, il avoit tout-à-fait altéré cette tisanne si simple & si saine, qu'Hippocrate avoit ordonné; en y faisant entrer la graisse de cochon, l'anet, la sariette, la coriandre, les vesces, les pois, les bettes, le fenouil & les mauves (*e*).

GALIEN suit Apicius. Il florissoit sous Marc Aurele Antonin. Il a donné dans ses livres sur la nature des aliments, & dans quelques autres traités, des idées si saines sur les differentes choses dont on se nourrissoit de son temps, ainsi que sur leurs effets par rapport aux différentes constitutions, qu'on peut regarder ses écrits comme la base

(*d*) Il ne faut pas confondre cet Apicius avec un fameux Epicurien de même nom, dont Pline & Athénée racontent des choses si extraordinaires.

(*e*) De re culinar. Lib. 4. Cap. 4.

& le modele de ceux qui ont paru depuis ſur le même ſujet.



Après lui ORIBASE, Archiatre ou grand Médecin de Julien ſurnommé l'Apoſtat, conſacra à ce qui regarde les aliments tout le quatrieme livre de ſa Synopſe, trois livres de ſes Recueils, & pluſieurs chapitres de ſes Directions à Eunapius.

AETIUS, qui vécut à la fin du cinquieme ſiecle, traite le même ſujet, dans le ſecond livre de ſon premier Quaternion.

PAUL ÆGINETE, Auteur du ſeptieme ſiecle, donna ſon abrégé ſur la nature des aliments, dans le premier livre de ſes œuvres, depuis le chapitre ſeptante-trois juſqu'au quatre-vingt-dixieme incluſivement.

SIMEON SETHI, Copiſte de Michel Pſellus vécut dans le onzieme ſiecle ſous le regne de Michel Ducas, & dédia à cet Empereur un traité ſur la même matiere.

Enfin ACTUARIUS, le dernier des Grecs qui pratiqua la Médecine avec réputation à Conſtantinople dans le treizieme ſiecle, a de même touché ce ſujet quoique fort ſuperficiellement.

CHAPITRE IV.

Parmi les Arabes, ISAAC ISRAÉLITE (*f*), fils adoptif de Salomon Roi d'Arabie, SERAPION, RHASES, AVICENNE & AVERROÈS se sont aussi exercés sur la nature des aliments.

Plusieurs Auteurs Italiens, François & Allemands, ont fourni la même carriere, ARNOLD DE VILLENEUVE, MICHEL SAVONAROLE, CHARLES ETIENNE, LOUIS NONNIUS, PIERRE CASTELLAN, &c. Ce même sujet a occupé les vers de l'Ecole de SALERNE, & la muse de CASTOR DURANTE. J'oubliois presque AUSONNE, dont la plume élégante a si bien décrit dans sa Moselle quelques sortes de poissons.

Trois liqueurs étrangeres, mais fort à la mode parmi nous, le thé, le caffé & le chocolat, ont aussi fait l'objet des traités de plusieurs Auteurs, de même que le tabac qui a tant d'influence sur la santé. Le Roi JAQUES I, SIMON PAULI, & JEAN NEANDER

(*f*) Cet Auteur illustre fut commenté par Petrus Hispanus, élevé depuis au Pontificat sous le nom de Jean XXI.

NEANDER de Breme, ont écrit ſur le tabac ; le Docteur CHUB de Waarwick ſur le chocolat ; le ſavant SHORT de Scheffield & quelques autres ſur le thé.

Abrégeons cette liſte, & contentons-nous d'indiquer entre les principaux Auteurs, ceux dont les ouvrages ſemblent avoir épuiſé tout ce qui concerne cette branche de nos connoiſſances. Je mets de ce nombre GALIEN, JEAN BRUYERINUS, CAMPEGIUS (*g*), JULIUS ALEXANDRINUS (*h*), MELCHIOR SEBIZIUS (*i*), MOUFFET, dans ſon traité intitulé, *Soin de la ſanté, ou regle ſur la nature des divers aliments dont on ſe ſert dans la Grande Bretagne, & ſur la maniere de les préparer ;* ouvrage augmenté par le fameux CHRISTOPHLE BENNET, Auteur du *Theatrum Tabidorum :* Ou ſi l'on veut s'en tenir au plus court, au plus utile, au plus agréable de nos Ecrivains ſur ce ſujet, qu'on liſe

(*g*) De re cibaria.
(*h*) Salubrium ſive de Sanitate tuenda.
(*i*) De alimentorum facultatibus.

CHAPITRE IV.

l'excellent essai de notre savant & ingénieux Docteur ARBUTHNOT, sur *la nature & le choix des aliments.*

Je m'arrête ici. Des six choses nécessaires à la vie animale, la nourriture est la seule qui ait été connue dès les premiers âges du monde. On vient de voir, à quel degré de perfection elle a été portée avec le temps par l'industrie humaine. A présent il faut examiner, comment on a perfectionné de même les cinq autres, & rechercher pour cet effet quels ont été les premiers éléments & les progrès successifs de l'art, soit de rétablir, soit de conserver la santé parmi les hommes.





CHAPITRE V.

## CHAPITRE V.

*La nécessité a été la mere des diverses branches de la Médecine. Commencement de cet Art parmi les Babyloniens & les autres Nations. Méthode des Egyptiens pour conserver la santé. Premiers exemples de l'attention pour la santé des vieillards. Pythagore avant tous, recommande la tempérance & la modération comme des moyens essentiels à la santé. Hérodicus inventeur de la Gymnastique médicale. Critique absurde que Platon fait de cette invention. Ce n'est point d'Hérodicus que sont les trois livres de la diete, qui se trouvent parmi les ouvrages d'Hippocrate.*

HIPPOCRATE pense qu'on doit également à la nécessité, l'art de préserver la santé & celui de la rétablir. Par rapport au premier, il observe spé-

CHAPITRE V.

cialement (a), „que les maladies qui „naquirent des aliments grossiers, dont „les hommes firent d'abord usage, les „obligerent à rechercher les meilleures „méthodes de se servir du grain „pour faire du pain, & de préparer les „autres végétaux de la façon la plus „avantageuse à leur santé. „ Et par rapport à l'autre, „ une des causes, „dit-il, qui les obligea d'étudier l'art „de rétablir la santé, c'est qu'ils furent „frappés de la différence des aliments „qui convenoient aux malades, d'avec „ceux dont se nourrissoient ceux qui se „portoient bien „. Ils voyoient tous les jours (b) que les aliments propres aux gens robustes nuisoient aux personnes foibles, & de là il étoit tout naturel qu'ils prescrivissent un different régime, soit pour le rétablissement des malades, soit pour la conservation de l'état heureux de ceux qui jouissoient d'une bonne santé.

Mais pour donner des règles la-dessus, il falloit du temps & de l'expérien-

(a) De prisc. med. Sect. 1. pag. 9. l. 37. edit. Fresii.

(b) Ibid. pag. 9. l. 13.

CHAPITRE V.

ce, & en effet, on y en a mis beaucoup. L'origine de la Médecine est très-ancienne (c), mais ses progrès ont été fort lents, & bien des siecles se sont écoulés, avant qu'elle ait pu mériter le beau nom de Science. Hérodote (d) nous apprend, que les Babyloniens étoient obligés par une loi expresse, à porter leurs malades dans les rues & dans les places publiques, & de prier tous les passants de vouloir dire si jamais ils avoient vu quelqu'un atteint des maux qui les tourmentoient, & s'ils savoient quels remedes on avoit employé pour les guérir. La loi étoit *très-sage*, c'est l'expression de l'historien, c'étoit un des meilleurs moyens pour parvenir aux connoissances qu'on cherchoit, quoique peu à peu & fort à la longue. Rien de mieux pour acquérir de l'expérience & pour porter insensiblement à sa maturité un art qui ne

(c) Medicina quondam paucarum fuit scientia herbarum, quibus sisteretur fluens sanguis, vulnera coirent : paulatim deinde in hanc pervenit tam multiplicem varietatem. -- Non minus quàm cæteræ artes, quarum in processu subtilitas crevit. Senec. epist. 95.

(d) Clio cap. 197.

CHAPITRE V.

faisoit que d'éclore. Hippocrate paroît en avoir jugé de la sorte. On sait, que dans le petit traité qu'il a intitulé ses *Préceptes*, il avertit les Médecins, de ne jamais regarder comme au dessous d'eux, d'interroger les personnes du commun, sur la maniere dont elles ont été guéries de leurs maux, & il ajoute,, qu'il est persuadé que c'est de ,, la sorte, que l'Art de la Médecine ,, s'est originairement formé ". Strabon (*e*) atteste que les Egyptiens & les Portugais imiterent les Babyloniens, & furent comme eux dans l'usage d'exposer leurs malades aux yeux des passants, pour demander à ceux-ci, des conseils & des remedes.

Cette loi des Babyloniens & des Egyptiens, produisit une autre coutume, qui ouvrit à la Médecine une vaste source de connoissances. Quand par quelque cure extraordinaire on avoit guéri une personne de distinction, elle ne manquoit point, animée sans doute par la reconnoissance & l'amour du bien public, d'ériger à ses

(*e*) Geograph. Lib. 14. p. 972. edit. Wolters.

CHAPITRE V.

fraix une colonne, ou de faire placer dans quelqu'un des temples d'Esculape, un tableau où se lisoit en gros caracteres, les remedes qu'on avoit employés pour son rétablissement. Si l'on en croit le même Strabon (*f*), c'étoit dans ces inscriptions, dont se trouvoit rempli le fameux temple qu'Esculape avoit à Cos, qu'Hippocrate avoit puisé en grande partie les sublimes connoissances qui l'ont immortalisé. Il y avoit des écriteaux semblables dans le temple d'Isis. Tibulle (*g*), y fait une allusion manifeste, & Mercurialis (*h*) nous apprend, qu'on voyoit à Rome dans le Palais Maffeï, une de ces tables de marbre qui avoit été tirée du temple d'Esculape dans l'Isle du Tibre.

Pour ce qui est de la branche de la Médecine, qui consiste dans les

(*f*) Narrant Hippocratem è dedicatis ibi curationibus, exercuisse ea quæ ad victûs rationem spectant. Ibid.

(*g*) Nunc Dea, nunc succurre mihi, nam posse mederi
Picta docet templis multa tabella tuis.
Lib. 1. Eleg. 3. ℣. 27.

(*h*) De arte gymnast. Lib. 1. Cap. 1.

CHAPITRE V.

moyens de conserver la santé, on n'y avoit pas fait jusqu'au temps d'Hippocrate, des progrès plus considérables, au moins qui soient venus à notre connoissance, que dans l'Art de guérir les maladies. Il est vrai que Diodore de Sicile (*i*) semble donner une idée favorable de l'ancienne Médecine des Egyptiens, quand il assure qu'en Egypte les Médecins étoient gagés du Public, & obligés d'exercer la Médecine, selon les regles qui leur avoient été transmises par le plus grand nombre & les plus illustres de leurs anciens Maîtres; que s'ils ne pouvoient sauver le malade en suivant cette méthode qu'ils trouvoient écrite dans les livres sacrés, on ne leur imputoit rien, au lieu que s'ils s'en étoient écartés ils étoient punis de mort. Mais quand on examine les échantillons des préceptes pour conserver la santé, que cet Historien nous a conservés, on est tout consolé de la perte de ces livres. " Ils " prévenoient les maladies, dit-il, par " des lavements, des purgatifs, des

(*i*) Bibl. hist. Lib. 1. pag. 92. ed. Wesseling.

„ vomitifs, & une entiere abſtinence „ de toute nourriture pendant quelques jours conſécutifs, ſinon tous „ les trois ou quatre jours „. La raiſon qu'ils rendoient, ſelon Diodore, de cette méthode ſinguliere, ne donne pas de plus grandes idées de leur ſavoir. " Ils croyoient, dit-il (*k*), que „ toute nourriture contient un ſuperflu, dont s'engendrent les maladies „, & qu'ainſi tout ce qui tend à évacuer le corps, eſt le moyen le plus sûr d'entretenir ou de ramener la ſanté. Hérodote atteſte auſſi que les Egyptiens s'y prenoient de la ſorte, mais non ſi ordinairement " Ils ſe purgent, „ dit-il (*l*), ou bien ils prennent des „ vomitifs trois fois par mois pour „ conſerver leur ſanté, dans la perſuaſion que toutes les maladies ſont „ cauſées par les aliments dont on ſe „ nourrit „.

Pour ſe former quelque idée, & porter un jugement raiſonné, de la maniere dont on s'y prenoit parmi les

(*k*) Ibid.
(*l*) Euterpe. Sect. 77.

CHAPITRE V.

plus anciens Peuples, quand on vouloit guérir les maladies, il faut, en recueillant les fragments épars qui se trouvent répandus sur ce sujet dans les Ecrivains de l'antiquité, il faut, dis-je, soigneusement distinguer quatre périodes dans la vie humaine, selon lesquels les efforts de la Médecine doivent nécessairement varier, & ces périodes sont l'enfance, l'adolescence, l'âge viril, & la vieillesse. Il est vrai, qu'anciennement les peres prenoient les mêmes soins de leurs enfants que d'eux-mêmes, mais ces soins se bornoient à veiller chaque jour à leur subsistance, soit en les habillant, soit en les nourrissant comme ils pouvoient, ce qui proprement n'appartient pas à l'art de préserver la santé. Et, des quatre périodes de la vie que je viens d'indiquer, la Gérocomie, ou le soin de la vieillesse est le seul, si je ne me trompe, dont on eut quelque connoissance avant le temps de Pythagore.

Le plus ancien exemple de Gérocomie (*m*) qui nous ait été conservé, c'est

(*m*) Il est vrai que bien long-temps avant

le ſoin que les ſerviteurs du Roi David prirent de lui, lorſque devenu vieux & entiérement caſſé, ils amenerent une jeune fille d'une ſanté parfaite pour la faire coucher avec lui (*n*), afin de le réchauffer & de le ranimer, uſage, qui renfermé dans les bornes que la décence & la vertu preſcrivent, eſt juſtifié par l'approbation de Galien (*o*), de Paul Æginete (*p*), du Lord Verulam (*q*), & de Boerhave (*r*).

---

David, il eſt parlé dans le chap. 27. de la Geneſe, des *viandes d'appétit* qu'on apprêtoit pour ſoutenir Iſaac dans ſon extrême vieilleſſe, & qu'on lui préſentoit avec du pain & du vin; mais c'étoit moins à titre de remede, que pour le regaler & le fortifier par un bon repas.

(*n*) I. Rois I. 1.

(*o*) " Rien ne contribue davantage à la bonne „ digeſtion, que l'application immédiate du corps „ d'une perſonne bien ſaine à l'eſtomach „. Meth. med. Lib. 7. cap. 7. & de ſimpl. med. facult. Lib. 5. cap. 6.

(*p*) " Il eſt très-difficile de rétablir quelqu'un, „ qui eſt tout à la fois refroidi & deſſéché; mais „ en pareil cas, un des meilleurs remedes, c'eſt „ de faire repoſer ſur l'eſtomach du malade, un „ enfant bien ſain & bien dodu „. Lib. 1. cap. 72.

(*q*) Verulam produit des preuves hiſtoriques du bon effet des fomentations d'animaux vivants, Hiſt. vit. & mort. p. 300. edit. 8.

(*r*) Boerhave racontoit ſouvent à ſes diſciples, qu'un vieux Prince d'Allemagne, ſe trouvant extrê-

CHAPITRE V.

Homere, que Pline (s) appelle si justement " la source des idées sublimes ",, & qui en tant d'endroits de ses Poëmes a parlé si honorablement des Médecins, est après l'Ecriture, l'Auteur le plus ancien, qui ait dit quelque chose de la Gérocomie. C'est dans l'endroit de l'Odyssée, où Ulysse recommande à son Pere Laërte ,, le ,, bain, une bonne nourriture & un ,, doux sommeil, ajoutant, que c'est ,, là l'usage des vieillards (t). Le con- ,, seil, dit Galien, étoit excellent, rien ,, ne convient mieux aux vieillards que ,, de prendre du repos après le bain ,, & le repas. Etant naturellement ,, froids & secs, il importe de les ré- ,, chauffer & de les humecter, & rien ,, n'y est plus propre que ces moyens,,.

En général, pour conserver la santé

mement infirme & affoibli, on lui conseilla de coucher entre deux jeunes filles, également sages & aimables, ce qui produisit en peu de temps un si bon effet sur sa santé, qu'on jugea à propos de faire cesser le remede.

(s) Ingeniorum fons Homerus. Hist. Nat. Lib. 17. cap. 5. *& plus bas*, Homerus quidem doctrinarum & antiquitatis parens, Lib. 25. cap. 2.

(t) Homer. Odyss. Lib. ult. ℣. 253.

dans tous les périodes de la vie, on ne trouve pas grand chose dans les plus anciens Ecrivains. Moyse (*v*) flétrit la gourmandise & l'yvrognerie comme des excès dignes de punition. Salomon (*x*) dit, que l'intempérance *mord comme un serpent, & pique comme un basilic*. Homere (*y*) éleve sa voix contre l'excès du vin, mais Pythagore de Samos (*z*), paroit avoir été le premier qui ait recommandé la tempérance & une modération constante, comme essentielles à la santé. Il appelle l'yvrognerie l'ennemi de l'homme, & il soutient que toute personne qui fait quelque cas de sa santé, ne se permettra jamais le moindre excès, ni dans le travail, ni dans la diete, ni dans l'usage des femmes. Jamblique ajoute (*a*) à ce témoignage, que nous

(*v*) Deut. XXI. 20.

(*x*) Prov. XXIII. 32.

(*y*) Odyss. Lib. 21. ℣. 293.

(*z*) Diog. Laërt. in vit. Pythag. edit. menag. segm. 9. Dans ce passage, ou je me trompe fort, ou tout bon Médecin adoptera la correction de Meric. Casaub. qui a conservé dans l'original le mot πόνων qu'Isaac Casaubon avoit changé, & souscrira à l'addition faite par Hen. Etienne.

(*a*) De vita Pythag. cap. 21.

CHAPITRE V.

tenons de Diogene Laërce, que les disciples de Pythagore faisoient usage du bain & de l'onction, & avoient grand soin de se porter à tous les exercices les plus propres à augmenter la force du corps. Mais je crains qu'en cet endroit, Jamblique n'ait confondu Pythagore le Philosophe, avec un autre Pythagore qui dressoit des Athletes, & qui au rapport de Pline, fut le premier à nourrir de viande ses éléves, qu'il menoit ensuite au combat sans la moindre inquiétude pour leur santé (b).

Après Pythagore, Iccus (c) Médecin de Tarente, joignit la nécessité de l'exercice à celle de la tempérance pour conserver la santé, & il se rendit lui-même si célebre par sa sobriété, qu'on disoit en proverbe, un repas d'Iccus, pour dire un repas frugal & où il n'y a rien de superflu.

Il est pourtant vrai, que c'est à Hérodicus, l'un des maîtres d'Hippocrate, qu'on attribue la Médecine gymnastique, c'est-à-dire, l'art de con-

(b) Hist. Nat. Lib. 23. cap. 7.
(c) Steph. Byzanth. urbib. in voce Taras.

ſerver la ſanté & de prolonger la vie par un exercice & une diete convenables, en quoi il réuſſit ſi bien, que Platon lui en fait un crime. On trouvera ſans doute ſingulier d'entendre ce Philoſophe condamner Hérodicus, d'avoir prolongé les jours d'une multitude de perſonnes délicates & infirmes ; mais on doit ſavoir que dans l'idée d'une République, au bien de laquelle tous les membres doivent contribuer, il croyoit plus avantageux au public, de laiſſer mourir les perſonnes dont la ſanté étoit chancelante, que de les conſerver. Laiſſons parler Platon lui-même. " Hérodicus, dit-il, étoit à la „ la tête d'une Académie où l'on en„ ſeignoit à la jeuneſſe divers exer„ cices, & quoique très-valétudinaire, „ il vint à bout d'aſſocier ſi utilement „ l'exercice aux autres précautions de „ la Médecine, que malgré ſa conſti„ tution cacochyme, il ne ſuccomba „ point à ſes maux, mais traîna plu„ ſieurs années une vie toujours mou„ rante juſqu'à la vieilleſſe, & rendit „ ce mauvais ſervice à pluſieurs per„ ſonnes auſſi infirmes que lui „. C'étoit le principe de Platon, qu'une

CHAPITRE V.

conſtitution foible eſt un obſtacle à la vertu, parce que dans cet état les gens s'imaginant qu'ils ſont toujours malades, ne penſent qu'à étayer leur ſanté, & c'eſt pour cela, continue-t-il, „ qu'Eſculape n'a tranſmis à la poſté„ rité ſes découvertes, que pour le „ bien des perſonnes ſobres & d'un „ bon tempérament. Il ſavoit qu'il „ n'auroit fait que prolonger inhu„ mainement de mauvais jours à des „ Peres & à des Meres cacochymes, „ ſeulement pour faire à des Enfants „ le triſte préſent d'une vie auſſi inu„ tile que la leur. En un mot, il étoit „ dans l'idée, que lorſqu'on eſt hors „ d'état de s'acquitter médiocrement „ bien des fonctions de la ſociété ci„ vile, il n'eſt plus à propos, ni pour „ ſoi, ni pour elle, que l'on continue „ de vivre, fût-on auſſi riche que „ Midas „. Quelles idées! Qui eſt-ce qui dans ces principes de Platon, oſeroit blâmer les Hotentots (*d*), de l'uſage

(*d*) Voyez Kolbe, Hiſt. du Cap de Bonne-Eſpérance.

l'usage barbare où ils sont, de conduire leurs parents dans les forêts, & de les y laisser périr, dès que par leur grand âge ils sont hors d'état de pourvoir par eux-mêmes à leur subsistance ? Il faudroit au contraire, en leur applaudissant, approuver par cela même la coutume de ces anciens Indiens, qu'Hérodote appelle Padæens (e), & desquels il rapporte, " qu'aussi-tôt „ que quelqu'un d'entr'eux, homme „ ou femme, étoit tombé malade, si „ c'étoit un homme, ses meilleurs „ amis le tuoient, de peur, disoient-ils, „ que la maladie ne corrompît sa chair; „ & qu'encore que celui qu'on croyoit „ malade ne le fut point, ils ne laiss„ soient pas dans leur persuasion, de „ lui ôter la vie & de le manger... „ D'où il arrivoit, que dès que quel„ qu'un d'entr'eux se sentoit malade, „ il se retiroit à l'écart dans un lieu „ désert, où il pleuroit tout seul, sans „ que personne prît soin de lui, soit „ qu'il vécût, soit qu'il mourût „.

C'est un malheur, sans doute, que

(e) Thalia cap. 99.

CHAPITRE V.

d'être d'une foible conſtitution; mais tous ceux qui ſont dans le cas, ſont-ils donc néceſſairement inutiles? Ne voit-on pas ſouvent que l'eſprit en eux, plus privilégié que le corps, les met en état de rendre au public les plus grands ſervices; quoique d'ailleurs incapables de tout travail corporel? Quelle ſatisfaction ne perdroit-on pas, ſi par ſyſtême on laiſſoit périr ſans compaſſion les malheureux qui ne peuvent ſe ſoutenir ſans ſecours? D'ailleurs que de reſſources ne trouve-t-on point dans tous les climats, contre les légeres incommodités des divers âges! Et combien de gens, qui après en avoir été guéris, ſont devenus les bienfaiteurs & l'ornement de leur patrie!

Qu'on me permette là-deſſus une réflexion d'un autre genre. Quand je vois qu'un Platon, qui après Socrate, fut la gloire du monde Payen, n'a pu s'empêcher, avec toute la pénétration de ſon eſprit, & toute la droiture de ſes intentions de donner dans de tels écarts, & dans d'autres encore plus

(*f*) Je veux parler ici principalement de la

absurdes (*f*), je ne peux m'empêcher de bénir avec une vive gratitude, le divin Auteur du Christianisme, de ce qu'il a rendu le chemin de la vertu si facile & si lumineux, que les plus aveugles même ne sauroient s'y écarter jusqu'à ce point.

CHAPITRE V.

Mais revenons à notre sujet; long-tems avant Hérodicus, la Gymnastique étoit en usage pour préparer la jeunesse aux fatigues de la guerre (*g*), & pour la durcir aux combats (*h*).

honteuse licence que Platon accordoit aux personnes des deux sexes à un certain âge. Voici ce qu'il en dit. Afin qu'on ne m'accuse pas de le taxer injustement, je vais le faire parler selon la traduction de des Serres. " Quando igitur jam mu-„ lieres & viri ætatem generationi aptam egressi „ fuerint, licere viris dicemus cuicunque voluerint „ præterquam filiæ & matri & filiarum filiabus com-„ misceri; licere & mulieribus cum quolibet copu-„ lari, præterquam filio atque patre ac superioribus „ & inferioribus eorundem „. De Republ. Lib. 5. pag. 461. Tom. 2. Les Stoïciens n'étoient pas plus délicats. " Placet item illis uxores quoque commu-„ nes esse inter sapientes, ut quilibet illi congre-„ diatur quæ sibi occurrit „. Laërt. vit. Zen. Sect. 131. On prétendoit de même au Portique, dont quelques gens se font des idées si sublimes, que la compassion déshonore un homme sage. Zenon la mettoit au niveau de l'envie & de la tristesse.

(*g*) Voy. Homer. Iliad. Lib. 2. ℣. 28.

(*h*) Selon Pline, Lib. 7. cap. 56. l'institution

CHAPITRE V.

Cependant, comme je l'ai dit, il passe pour le Pere de cet Art appliqué à la Médecine. Né à Selymbre ville de la Thrace, ou plutôt à Lentini en Sicile, il étoit, au rapport de Plutarque, attaqué d'une maladie qu'on croyoit incurable, mais dont il se guérit lui-même par le moyen de l'exercice, & si bien, qu'il parvint à un âge assez avancé, & rendit le même service à quantité de personnes aussi malades que lui.

Le savant Daniel le Clerc (*i*), croit que les trois livres de la diete qu'on attribue communément à Hippocrate, furent l'ouvrage d'Hérodicus. J'ose dire néanmoins qu'il se trompe, & j'en ai plus d'une raison: *Premierement*, dans un livre que personne ne lui conteste, Hippocrate (*k*) dit en termes exprès, que " les Anciens n'avoient „ rien écrit sur la diete, qui méritât „ la moindre attention „. Or quelle

des jeux Olympiques étoit aussi ancienne qu'Hercule.

(*i*) Le Clerc, Hist. de la Méd. part. 1. L. 3. chap. 13.

(*k*) De rat. vict. in acut. sub principio.

apparence qu'il eût tenu ce langage, sans faire aucune exception à une décision si générale en faveur de son Maître, s'il eût été l'auteur de ces excellents traités. *En second lieu*, le passage de Galien (*l*), sur lequel ce judicieux Historien de la Médecine fonde sa conjecture, ne dit pas tout-à-fait ce qu'il lui fait dire : Il ne dit pas qu'on attribuoit ces trois livres de la diete à Euryphon, à Phaon, à Philistion, & à Ariston, mais seulement le livre sur la *bonne diete*, ce livre sur lequel Galien lui-même nous a laissé un commentaire, où il attribue cet ouvrage à Polybe, comme nous le verrons dans la suite. *Enfin*, ces livres annoncent tant de connoissances sur la nature & les vertus des aliments, selon la théorie de ces temps-là ; il y régne tant d'art sur la maniere de faire servir la diete à prévenir ou à guérir divers maux, qu'il n'est gueres possible que cet ouvrage soit sorti de la plume d'un



(*l*) Comparez le Clerc dans l'endroit cité avec Galien, in Hippoc. de rat. vict. in acut. comment. 1. num. 12.

CHAPITRE V.

ſimple Maître d'Académie, & qu'il doit au contraire être la production d'un Médecin conſommé ; éloge que ne mérita jamais Hérodicus, après ce qu'en dit Hippocrate, qu'il tua une infinité de perſonnes, en voulant les guérir de la fiévre par divers exercices (*m*).

(*m*) Herodicus febricitantes tum multis obambulationibus, tum multa lucta & fomentis conficiebat, idque male. Febris enim fami, luctæ, obambulationibus, curſibus, frictioni, iis utique omnibus eſt inimica. De morb. vulg. Lib. 6. Sect. 3. aph. 23.







CHAPITRE VI.

## CHAPITRE VI.

*D'Hippocrate & de ses préceptes, soit généraux, soit particuliers, pour la conservation de la santé.*



Nous voici parvenus à l'heureux période où la lumiere se répand sur la Médecine. On en est redevable au génie & à l'habileté d'Hippocrate, le Pere de la Médecine (*a*), qui a plus fait seul pour l'avancement de cet art que tous ceux qui l'avoient précédé. Originaire de Cos, l'une des Isles de l'Archipel, il y étoit né vers l'an 458 avant l'Ere Chrétienne, d'une famille noble : son pere descendoit en droite ligne d'Esculape, & par sa mere il appartenoit à Hercule ; mais ce qui lui est infiniment plus honorable, il étoit d'une vertu éminente & d'une piété distinguée. En étendant ses re-

(*a*) Primus Hippocrates medicinæ præcepta clarissime condidit. Plin. Nat. Hist. Lib. 26. cap. 2.

CHAPITRE VI.

cherches ſur toutes les parties de la Médecine, il a développé tout ce qui intéreſſe la conſervation de la ſanté, avec une étendue & une exactitude dont on ne peut s'empêcher d'être ſurpris, quand on penſe au temps où il vivoit, & au peu de ſecours qu'il trouvoit dans ſes prédéceſſeurs (*b*).

Pour donner une idée juſte & complette des regles d'Hippocrate ſur cet important ſujet, je vais premierement rappeller ſes préceptes & ſes remarques ſur les *ſix articles néceſſaires à la vie*, qu'on appelle ordinairement les *ſix choſes non naturelles*; ſecondement, je ferai connoître les regles générales qu'il a données pour la ſanté, & ſes obſervations ſur ces regles.

Les ſix choſes indiſpenſablement néceſſaires à la vie, ſont *l'air*, la *nourriture*, l'*exercice & le repos*, le *ſommeil & la veille*, les *excréments évacués & retenus*, les *paſſions & les affections* de l'ame.

(*b*) Voy. ci-deſſus pag. notte.

CHAPITRE VI.

## *L'AIR.*

Pour commencer par ce qui regarde l'air, je crois devoir avertir avant tout, que quelques-uns des aphorifmes d'Hippocrate, par rapport aux vents font effentiellement relatifs au climat, à la fituation de la Grece & des pays adjacents où il faifoit fes obfervations. Les vents d'Eft & de Nord y foufflοient fur d'immenfes étendues de pays tout entrecoupés de petites mers, de forte que les aphorifmes d'Hippocrate ne font pas auffi parfaitement appliquables à la Grande Bretagne où ces mêmes vents n'arrivent qu'après avoir paffé fur l'océan. On comprend auffi, que par rapport à la chaleur & au froid, les régions du Nord différant autant qu'elles le font, des pays où vivoit Hippocrate, la diete rafraîchiffante qu'il prefcrivoit pour l'été, ne fauroit y être auffi néceffaire : Après cet avertiffement, nous n'avons qu'à écouter notre Auteur.

Les Villes (*c*) qui font fituées au

(*c*) De aer. loc. & aq. p. 283. lin. 12. de l'édition de Fréfius, que l'on fuit ici conftamment.

CHAPITRE VI.

couchant & hors de la portée des vents d'Orient, si salutaires pour purger l'air de toute vapeur nuisible, ne sauroient être fort saines : Leurs habitants au contraire, ne peuvent qu'être sujet à bien des maladies.

Une preuve que l'air a une influence toute particuliere sur le corps humain pour en altérer ou pour en fortifier la santé, c'est qu'au lieu qu'un homme peut vivre deux ou trois jours sans aliments, il ne sauroit subsister un moment sans air (*d*), tant il est nécessaire à la vie de tout animal. Lors donc qu'on voit une maladie devenir générale (*e*), & attaquer des personnes de tout âge & de toute condition, quelles que soient d'ailleurs leur diete & leur maniere de vivre, il est évident que cette maladie ne sauroit venir de ce qu'ils mangent & boivent, puisqu'ils se nourrissent si différemment, mais de l'air qui les environne & qu'ils respirent en commun. Il seroit donc alors très-inutile de leur faire

(*d*) De flatib. p. 296. lin. 50.
(*e*) De nat. hom. pag. 228. lin. 50. &c.

changer leur maniere de vivre ordinaire; on riſqueroit même en le faiſant, parce qu'à parler en général, ces changements ſoudains ſont dangereux dans tous les cas. La ſeule choſe qu'il y ait à faire dans une conjoncture ſi fâcheuſe, c'eſt d'améliorer, s'il eſt poſſible, l'état de l'air dont on eſt environné, ou d'abandonner les lieux qui l'infectent pour aller reſpirer ailleurs un air plus pur.

Il faut donc faire attention aux qualités de l'air, & obſerver s'il eſt chaud ou froid (*f*), groſſier ou ſubtil, humide ou ſec, & comment il varie dans ſes différentes qualités : Il faut que l'expérience nous inſtruiſe des différents effets de ces variations ſur notre ſanté; & ſi l'on veut faire quelques progrès dans l'art de guérir les maladies (*g*), il eſt abſolument néceſſaire d'avoir toujours égard aux ſaiſons de l'année qui différent ſi fort les unes des autres, & qui en conſéquence

(*f*) De morb. vulg. Lib. 6. §. 8. aph. 18. pag. 1199.

(*g*) De aër. loc. & aq. pag. 280.

CHAPITRE VI.

opérent tant de changements ſur les corps.

Les vents qui régnent dans les pays où l'on vit, méritent l'attention des Obſervateurs. Le vent de Nord (*h*), quand il ſouffle long-temps, donne au corps de la fermeté, de la force, de la légéreté & une bonne couleur. Comme il purge l'air des vapeurs groſſieres qu'il charrie, & qu'il le rend brillant & ſerain, il eſt en général de tous les vents celui qui contribue le plus à la ſanté. Cependant il ne produit pas toujours ces heureux effets. Quand les perſonnes délicates & qui n'y ſont pas accoutumées s'y expoſent, il leur cauſe des rhumes (*i*), des maux de gorge & de poitrine, des conſtipations, des friſſons, & des ſtranguries.

Au contraire, le vent du Midi (*k*) humecte trop la poitrine; il affoiblit & relâche le corps, & occaſione par

(*h*) De morb. Sacr. p. 308. Vid. inſuper ſect. 3. Aphor. 17. p. 1247.

(*i*) Sect. 3. Aphor. 5. p. 1247.

(*k*) De morb. Sacr. pag. 308. lin. 26. & ſect. 3. Aphor. 17.

là des fluxions. Un temps fort ſec (*l*) eſt ſur tout le plus ſain.



On ſait par expérience, qu'en hiver & au printemps on mange plus & on digere mieux (*m*) qu'en été & en automne, & il ne faut pas en être ſurpris, les deux premieres ſaiſons, ſurtout le printemps, rendent la nourriture plus néceſſaire au corps que les deux autres.

En hiver (*n*), afin de réſiſter au froid, les aliments ſecs & chauds ſont préférables à tous les autres. Au printemps (*o*), quand le temps commence à s'adoucir, le régime doit être accommodé à la ſaiſon, la nourriture que l'on prend doit être plus rafraîchiſſante & plus légere. En été, quand le temps devient chaud & ſec, elle doit être rafraîchiſſante & la boiſſon diluante. Mais après l'équinoxe de l'automne (*p*) il faut revenir aux aliments un peu chauds, & prendre peu-à-peu

(*l*) Sect. 3. Aphor. 15.
(*m*) Sect. 1. Aphor. 15. & 18. p. 1243.
(*n*) De vict. rat. Lib. 3. p. 366. lin. 40.
(*o*) Ibid. p. 367. lin. 37. &c.
(*p*) Ibid. Lib. 3. p. 368. lin. 34. &c.

CHAPITRE VI.

des habits plus épais (*q*), selon qu'on approche de l'hiver.

Le printemps (*r*), à parler en général, est la saison la plus favorable à la santé : l'automne, au contraire est la plus dangereuse, celle où il y a le plus de malades. On remarque que le printemps & le commencement de l'été conviennent le mieux aux enfants & à la jeunesse : l'été & le commencement de l'automne aux vieillards; &

(*q*) Notez qu'Hippocrate conseille bien de s'accoutumer peu à peu à une diete plus rafraîchissante au printemps, à mesure que l'on approche de la chaleur ; mais qu'il ne conseille jamais de quitter dès-lors les habits d'hiver, & qu'au contraire, il avertit fort soigneusement, qu'en automne & aux approches du froid, on ait soin de prendre des habits plus chauds. A plus forte raison devons-nous prendre garde à observer ces maximes dans nos climats, où souvent on passe du froid au chaud, trois ou quatre fois dans un jour. Je croirois qu'il est prudent de n'y pas quitter les habits d'hyver avant le mois de Mai, supposé même qu'alors le beau temps & la chaleur paroissent affermis. Notre sage Sydenham observe que l'imprudent usage de quitter trop tôt les habits d'hiver à l'arrivee du printemps, & de s'exposer trop au frais dans les grandes chaleurs, a fait périr plus de gens, que la famine, la peste, & l'épée. De feb. intercurrent. Sect. 4.

(*r*) Sect. 3. aphor. 9. p. 1247.

la fin de l'automne, ainſi que l'hiver, à ceux qui ſont dans la fleur de leur âge.



Le printemps (*s*) forme du ſang; l'été donne de la bile; les autres ſaiſons produiſent des humeurs aſſorties à leur nature. Le printemps encore, eſt la meilleure ſaiſon de l'année pour ſe faire ſaigner, ou pour prendre médecine, ſi l'on en a beſoin, & ſi l'on peut attendre juſqu'à ce temps-là. Quand la température de l'air (*t*) aſſortit le caractere de chaque ſaiſon, l'année eſt ſaine, il y a peu de maladies; mais quand les ſaiſons ſont dérangées, comme on parle, c'eſt-à-dire, quand la température de l'air ne répond pas à la ſaiſon où l'on eſt, il faut s'attendre à des maladies opiniâtres. Le paſſage ſoudain (*v*), d'une grande chaleur à un froid extrême eſt dangereux, & produit preſque toujours de funeſtes effets; & lorſque ces changements ſurviennent dans un même

(*s*) De humor. p. 50. lin. 3.
(*t*) Sect. 3. Aphor. 8. p. 1247.
(*v*) Sect. 3. Aph. 1. & 4.

CHAPITRE VI.

jour pendant quelque temps, il ne manque presque jamais d'arriver que tout est plein de malades en automne.

On a observé que la nature du climat a une influence marquée, non-seulement sur la figure & sur la constitution des corps humains, mais encore sur les mœurs. Dans l'Asie (*x*) où la température des saisons est douce, ces rapides passages du froid au chaud peu fréquents, les productions de la terre plus abondantes & plus belles qu'en Europe, les hommes y sont plus affables & plus humains. Au lieu qu'en Europe, les changements fréquents & extrêmes des saisons y contribuent à exciter les passions, & y portent à des actions plus éclatantes & plus hardies. Je conviens que la nature du gouvernement Asiatique (*y*), contribue à rendre les hommes qui y sont soumis, plus inactifs & plus tranquilles qu'ils ne le seroient sans cela. Assujettis à des Princes dont le pouvoir est despotique & arbitraire,

(*x*) De aer. loc. & aq. p. 288. lin. 50. &c.
(*y*) Ibid. p. 290. lin. 35. &c.

re, ne connoiſſants ni propriété, ni liberté, il n'eſt pas naturel qu'ils s'expoſent à des dangers & qu'ils bravent des périls pour faire des actions dont un fier tyran recueilleroit tout le fruit, pendant qu'ils n'y gagneroient eux-mêmes que des coups & la mort. Sous une domination de cette nature l'homme le plus vaillant a intérêt de paſſer pour n'avoir point de courage.



## *DES ALIMENTS.*

Pour bien entendre ce qui concerne les aliments, il faut apprendre à connoître (z), non-ſeulement quelles ſont les qualités propres & naturelles à chacun d'eux, mais encore celles qu'ils reçoivent de l'art, dans les différentes préparations qu'il leur donne. La fleur de froment, quand on y laiſſe le ſon, eſt laxative & peu nourriſſante; mais fine au contraire & bien purifiée, elle n'eſt nullement laxative & nourrit beaucoup. On ne ſauroit croire combien il influe ſur la ſanté (a),

(z) De vict. rat. Lib. II. p. 355. lin. 4. 25.
(a) De priſc. med. p. 13. lin. 17.

CHAPITRE VI.

de manger du pain blanc ou du bis, du pain fort cuit ou peu cuit.

Il faut après cela, qu'un médecin (b) obſerve quelle eſt la nature & la conſtitution des perſonnes par rapport aux aliments dont ont les nourrit; qu'il ſoit fort attentif aux plaintes que l'on forme ſur les mauvais effets des aliments dont on a mangé, & qu'il tâche de découvrir pourquoi ils produiſent ces effets ſur les uns, pendant qu'ils ne les produiſent pas dans les autres. Le fromage (c), par exemple très-nuiſible à quelques perſonnes, convient à d'autres parfaitement, & l'on trouvera que cela vient ſans doute de la différence des humeurs, qui prédominent dans ces premiers; humeurs qui devront être corrigées, ou bien il faudra renoncer au fromage.

Le corps humain contient quatre ſortes d'humeurs (d) fort différentes relativement au chaud, au froid, à l'humide & au ſec, ſavoir, le ſang, le flegme, la bile jaune & la bile noire:

(b) Ibid. p. 16. lin. 47. &c.
(c) Ibid. p. 17. lin. 7.
(d) De natur. homin. p. 225. lin. 41. &c.

elles se manifestent assez souvent, soit dans les vomissements, soit à la selle. La santé dépend du juste mêlange de ces quatre humeurs, tout ce qui fait que l'une prédomine sur les autres, lui est nuisible.

Une chose souverainement funeste à la santé (e), c'est de prendre des aliments plus qu'on ne peut en porter, quand en même temps, on ne se donne pas assez d'exercice pour dissiper cet excès de nourriture. D'un autre côté, (f), il est tout aussi pernicieux de prendre moins d'aliments que la constitution ne l'exige; ainsi l'abstinence est d'une très-grande efficace, soit pour nous entretenir en santé, soit au contraire pour nous jeter dans un état de foiblesse qui méne à la mort. Je ne crains pas même de dire, qu'encore que la réplétion produise beaucoup de maux, une trop grande abstinence n'en cause pas de moins dangereux : mais l'une & l'autre demandent d'attentives observations pour

(e) De flatib. p. 297. lin. 36.
(f) De prisc. med. p. 11. lin. 17. &c.

CHAPITRE VI.

en juger ſurement, parce qu'on n'a point de régle pour en preſcrire le dégré, & que c'eſt une affaire de ſentiment, dont chacun doit décider pour ſoi-même. Je tiens pour très-difficile de marquer à quel point commence une indiſpoſition, ſoit parce qu'on a trop mangé, ſoit parce qu'on a trop peu mangé. Le plus habile là-deſſus, ſera celui qui y fera le moins de fautes.

Il faut éviter avec ſoin dans un même repas, la diverſité des aliments qui différent dans leur nature (*g*) : ce mélange ne peut que cauſer du déſordre, & qu'occaſionner dans les inteſtins beaucoup de mouvements flatueux.

Manger plus que la nature ne le demande (*h*), c'eſt certainement s'expoſer à pluſieurs maladies, ſi l'on y revient ſouvent. Mais toute obſervation faite, il eſt décidé qu'il y a encore plus de riſque dans une diete trop ſévere, & à pouſſer trop loin l'abſti-

(*g*) De flatib. p. 297. lin. 38.
(*h*) Sec. 2, aph, 17. p. 1245.

nence (*i*), qu'à manger quelquefois plus qu'on ne devroit; & qu'il y a tel cas, où il résulte de beaucoup plus fâcheux effets de la moindre violation d'une abstinence habituelle, que d'une diminution considérable de la portion abondante de nourriture à laquelle on s'étoit accoutumé. D'où je conclus, qu'une trop grande exactitude à se nourrir toujours dans une mesure précisément égale, n'est nullement favorable à la santé.



Tout ce qu'on mange fournit une bonne nourriture quand l'estomach le digére bien (*k*): au contraire, tout aliment que l'estomach ne peut pas digérer est nuisible au corps. Il y a des gens, qui par la force de l'habitude & de leur tempérament, peuvent faire trois bons repas par jour (*l*). Ceux qui sont dans l'usage d'en faire constamment deux, ne peuvent guere en laisser un sans s'en appercevoir. Ils sont foibles, abbattus, se plaignent de mal au cœur & ne sauroient travailler;

(*i*) Sect. 1. aph. 5. p. 1243.
(*k*) De loc. in hom. p. 422. lin. 19.
(*l*) De rat. vict. in acut. p. 388. lin. 38. &c.

CHAPITRE VI.

ils sentent un vuide dans leurs boyaux, ils ont les yeux pesants, la bouche amere, les extrêmités du corps froides. Qu'ils prennent garde néanmoins, quand ils ont été obligés de se priver d'un repas, du dîner par exemple, de se livrer à leur appétit sans mesure, en se mettant à table pour souper : s'ils le font, ils éprouveront une pesanteur fâcheuse d'estomach, & passeront une nuit beaucoup moins tranquille que s'ils avoient dîné & soupé à plein. Je conseillerois donc, à quiconque étant dans l'habitude de faire deux repas par jour, a été obligé de perdre son dîner & de jeûner plus que de coutume, & qui par-là se trouve foible & abbattu, je lui conseillerois, dis-je, d'éviter ce jour-là le chaud, le froid, le travail, & de prendre le soir un repas plus léger qu'à l'ordinaire, quelque chose de chaud à l'écuelle, plutôt qu'une nourriture forte & solide (*m*).

(*m*) J'ai souvent fait l'épreuve de l'utilité de ce précepte, quand mes occupations m'ont obligé à me priver du dîner. Lorsque je soupois ensuite à l'ordinaire, & que je mangeois de la viande, je ne manquois point d'être malade, mais si je pre-

CHAPITRE VI.

D'un autre côté (*n*), si des gens accoutumés à ne faire qu'un repas par jour, sont par hazard obligés d'en faire deux, ils ne manquent point de se trouver chargés, pesants, altérés, & quelquefois il ne leur faut qu'un seul excès de ce genre pour s'attirer de grands maux.

En général, si quelqu'un a mangé plus qu'il n'est accoutumé de faire (*o*), & qu'il se trouve l'estomach pesant & dérangé, le plus sage parti qu'il puisse prendre, est de recourir à un vomitif (*p*).

Un aliment peut à juste titre passer pour léger, lorsqu'étant pris modérément, ou même avec tant soit peu d'excès, il ne cause ni plénitude, ni tranchées, ni vents ; mais se digére

nois une tasse de chocolat, ou du gruau, ou quelque chose de semblable, je dormois fort tranquillement.

(*n*) De prisc. med. p. 12. lin. 1.

(*o*) De affect. p. 530. lin. 15.

(*p*) Le sage fils de Sirach, en a jugé comme Hippocrate, Voyez Ecclef. XXXI. 24., & il est certain qu'on voit des gens par centaines qui perdent la vie, & par milliers, qui souffrent des douleurs & des maux pour avoir ignoré ou négligé cette maxime.

CHAPITRE VI.

aiſément, & paſſe en ſon temps avec facilité (*q*). Au contraire donc, un aliment eſt peſant lorſqu'étant pris modérément, ou même en petite quantité, il peſe ſur l'eſtomach, & cauſe de la plénitude & des anxiétés. L'excès dans le boire n'eſt point auſſi funeſte que dans le manger (*r*).

Ceux qui croiſſent (*s*) ont beaucoup de chaleur naturelle, ainſi ils ont beſoin de beaucoup de nourriture : mais les vieillards ont peu de chaleur naturelle, auſſi n'ont-ils beſoin que de peu d'aliments, parce qu'elle ſeroit éteinte par une abondante nourriture.

Les aliments & les boiſſons (*t*) les plus convenables par leur nature au corps humain ; les plus propres à le tenir ſain, bien nourri, fort, ſont le pain, la viande, le poiſſon & le vin. Cependant ces mêmes aliments, ſi l'on en fait excès, attirent des maladies & la mort plutôt que d'autres qui ſont moins nourriſſants & qui ont moins de force.

(*q*) De affect. p. 527. lin. 34.
(*r*) Sect. 2. aph. 11. p. 1244.
(*s*) Sect. 1. aph. 14. p. 1243.
(*t*) De affect. p. 528. lin. 17.

Il ne faut donner aux perſonnes foibles & d'une conſtitution délicate (v), qu'une nourriture qui ne cauſe point de vents, point de reproches aigres, point de tranchées, & qui ne ſoit ni laxative ni reſſerrante. CHAPITRE VI.

Quand quelqu'un qui releve de maladie (x), mange avec appétit & n'en reçoit aucune force, c'eſt ſigne qu'il mange plus qu'il ne peut digérer; mais s'il mange modérément ſans que cela lui profite, il faut en conclurre qu'il a dans le corps de mauvaiſes humeurs qu'on doit avant tout évacuer.

Quand le corps eſt ſale & chargé de mauvaiſes humeurs, plus on le nourrit & plus on lui fait de mal (y).

*Des eſpeces particulieres d'ALIMENTS & des BOISSONS dont on ſe ſert dans l'uſage ordinaire.*

Le gros pain ou pain bis tient le ventre libre, mais ne nourrit pas

(v) Ibid. p. 527. lin. 17.
(x) Sect. 2. aph. 8. p. 1254.
(y) Ibid. aph. 10.

CHAPITRE VI.

autant que l'autre (z) : le pain blanc de fine farine bien ſéparée du ſon, nourrit plus & relâche moins : celui qui eſt fait avec du levain ſe digére aiſément & paſſe ſans peine, mais celui qui n'a point de levain, plus difficile à digérer, nourrit auſſi davantage quand l'eſtomach peut s'y faire.

Le pain du jour (a), pourvû qu'il ne ſoit pas chaud, vaut mieux que le pain de la veille. La vieille farine fait de mauvais pain.

La chair des animaux ſauvages eſt plus ſéche que la chair des animaux domeſtiques, & celle des animaux nourris à l'étable plus que celle des animaux qu'on tient à la prairie (b). La chair des animaux dans la vigueur de l'âge, & de ceux que l'on a mutilés, eſt la meilleure; celle des animaux dont on ne ſe ſert pas pour un rude travail eſt la plus tendre. La chair des oiſeaux qui ſe nourriſſent de grains eſt moins humide & moins huileuſe

(z) De vict. rat. Lib. 2. p. 356. lin. 2. &c.
(a) Ibid. Lib. 2. p. 356. lin. 35.
(b) Ibid. pag. 358. lin. 16. &c.

que celle des canards & des autres animaux aquatiques (c).

Le mouton (d) convient également aux gens délicats & aux robustes ; mais le bœuf est pesant. Quant au porc, il ne convient qu'aux personnes d'un bon tempérament & qui font beaucoup d'exercice : il est trop fort pour les gens foibles & qui menent une vie sédentaire (e).

Le poisson (f) qui vit dans les étangs, ou en général celui qui est fort gras est de difficile digestion ; mais celui qui vit près des côtes de la mer est facile à digérer. Le poisson grillé

---

(c) Ibid. pag. 357. lin. 42. &c.
(d) De affect. pag. 528. lin. 51.
(e) Galien qui avertit aussi, que la chair de cochon a les qualités qu'on lui attribue ici, confirme la chose par l'expérience des Athletes, qui se produisoient aux jeux olympiques. « Supposé, dit-il, „ deux champions de même force, accoutumés aux „ mêmes exercices, & tous deux à la viande de „ cochon, si l'un d'eux change de régime, & mange „ un seul jour de quelqu'autre viande en même „ quantité, il deviendra d'abord plus foible ; s'il „ en mange plusieurs jours, non-seulement il se „ trouvera plus foible, mais il maigrira à vue d'œil „ parce qu'il se trouvera moins nourri „. Class. 2. de Aliment. facult. Lib. 5. cap. 2.
(f) De affect. pag. 529. lin. 10.

CHAPITRE VI.

eſt plus peſant que celui qui eſt bouilli.

Les nourritures ameres (g) deſſéchent ou conſtipent; les acides amaigriſſent & cauſent des douleurs d'eſtomach: les choſes ſalées excitent à aller à la ſelle & à faire de l'eau; les graſſes nourriſſent le flegme.

Le lait (h) eſt nuiſible aux fiévreux; à ceux qui ſont ſujets à des maux de tête; à ceux dont les inteſtins ſont ſujets à des vents & aux flatuoſités; & à ceux qui ſont ordinairement altérés. Il ne vaut rien encore à ceux qui rendent par les ſelles ou de la bile toute pure, ou beaucoup de ſang. Il convient au contraire aux gens maigres, & qui penchent à la conſomption, pourvu qu'ils n'aient pas une forte fievre, ou qu'ils ne ſe plaignent pas de quelques-unes des incommodités dont on vient de parler.

Les oignons, les porreaux & les raiforts ſont chauds & acrimonieux (i): la moutarde & le creſſon donnent aiſément des difficultés d'uriner: le cé-

(g) Ibid. lin. 32.
(h) Sect. 5. aph. 64. pag. 1255.
(i) De vict. rat. Lib. 2. pag. 359. 360.

leri au contraire eſt diurétique. Toutes les herbes odoriférantes & aromatiques échauffent : toutes les eſpeces de choux diſſolvent la bile : la laitue rafraîchit & relâche : les concombres ſont froids, cruds, peſants & indigeſtes : les poires bien mûres relâchent, celles qui ne le ſont pas reſſerrent : les pommes un peu aigres ſe digérent plus aiſément que celles qui ſont douces & fades : toutes les eſpeces de légumes ſont venteuſes (k), de quelque maniere qu'on les prépare.



Le miel (l) pris pur, excite l'urine, purge trop & affoiblit plutôt qu'il ne fortifie ; mêlé à d'autres aliments, il eſt une fort bonne nourriture, & contribue à donner de la couleur.

## *DU VIN.*

Le vin pur, ſi l'on en prend trop affoiblit. On le voit aſſez aux actions de ceux qui ſont dans le cas (m). Les

(k) De vict. rat. in acut. p. 404. lin. 28.
(l) De affect. pag. 529. lin. 50.
(m) De priſc. medic. pag. 17. lin. 4.

CHAPITRE VI.

vins doux (*n*) donnent moins à la tête, & font plus laxatifs que les vins forts & fecs ; mais ils font flatueux & gonflent les boyaux ; ils ne valent rien aux bilieux, parce qu'ils augmentent la foif ; ils favorifent plus l'expectoration, & font moins diurétiques que les vins blancs & fecs ; autant d'obfervations d'ufage, mais que nos ancêtres ignorerent. Les vins noirs ou orangés ne peuvent faire que du bien quand on a le ventre lâche, bien entendu qu'en même-temps on n'aura aucun mal de tête, rien qui empêche ni la falivation, ni de faire de l'eau. Obfervons encore que le vin trempé eft favorable à la tête, à la poitrine, & à tous les conduits de l'urine ; au lieu que le vin pur ou mêlé avec très-peu d'eau ; convient mieux à l'eftomac & aux inteftins. Un verre de vin fuffit pour abattre la faim (*o*).

## *DE L'EAU.*

Les eaux qui coulent des terrains

(*n*) De vict. rat. in acut. pag. 392. lin. 23. &c.
(*o*) Sect. 2. aphor. 21. pag. 1245.

élevés sont les meilleures. On préfére celles dont les sources sont tournées au levant, parce qu'elles sont les plus claires, sans odeur, ni goût (*p*).

L'eau de pluie quand on la recueille dans de petits vaisseaux (*q*), est légere, douce, limpide; car l'eau qu'attire le soleil, & qui produit la pluie, est la plus fine & la plus légere de toutes: mais l'eau de pluie a ce défaut, qu'elle se corrompt aisément, parce qu'elle contient quantité de parties étrangeres. Pour s'en servir, il faut la bouillir, ou la faire filtrer.

Toute eau produite par la glace (*r*) ou par la neige (*s*) fondue est mauvaise.

---

(*p*) De aër. loc. & aq. p. 284. lin. 20.

(*q*) Ibid. pag. 285. lin. 6.

(*r*) Ibid. pag. 285. lin. 44.

(*s*) Je n'ignore pas que Boerhave dans ses éléments de Chymie, Tom. I. p. 601. parlant de l'eau qu'on recueille de la neige, paroit au premier coup d'œil contredire Hippocrate, & assurer que cette eau est également pure & saine. Mais il faut bien remarquer que Boerhave ne parle pas dans cet endroit de l'eau de neige commune; il parle de neige recueillie dans un lieu inhabité, pour des expériences chymiques, & dont on auroit été attentifs à ne prendre que la surface. C'est de cette neige fondue qu'il assure qu'elle donneroit une eau pure,

CHAPITRE VI.

La raiſon en eſt, que les parties les plus légeres & les plus ſubtiles de l'eau s'évaporent dans la gelée, qui n'y laiſſe que les plus péſantes & les plus groſſieres. Je ne ſaurois donc en approuver l'uſage. Autant que l'eau trouble qui ſe produit en hiver de la glace & de la neige fondue eſt mauvaiſe, autant en été, l'eau ſtagnante, puante & d'une mauvaiſe couleur, eſt mal ſaine & occaſionne des maladies.

Les perſonnes ſaines & robuſtes (t) peuvent boire de l'eau, telle qu'elle ſe préſente ſans tant de choix; mais quand on a recours à l'eau pour rétablir ſa ſanté, ce choix eſt une affaire ſérieuſe. La plus légére, la plus pure, la plus douce eſt celle qu'il faut à des perſonnes conſtipées; celle qui eſt plus rude convient mieux aux gens dont

legére, excellente; au lieu qu'Hippocrate parle de l'eau de neige ordinaire, impregnée de la boue, & des ſels de la terre ſur laquelle elle avoit coulé. Il n'y a donc aucune oppoſition ſur ce ſujet entre Boerhave & Hippocrate.

(a) De aër. loc. & aq. p. 283. lin. 34.

dont les inteſtins ſont trop humides & trop flegmatiques.

L'eau eſt en général très-ſalutaire à ceux dont le tempérament eſt chaud (*v*). Preſque tous les buveurs d'eau ſont gens de bon appetit (*x*).

### *DES EAUX MINÉRALES.*

Hippocrate parle, mais en deux mots des eaux chaudes (*y*), de celles ou il y a de l'acier, des ſources nitreuſes & des autres eaux minérales. Mais comme il n'avoit pas beaucoup de connoiſſance de leur vertu, il ne s'étend pas à les célébrer.

### *DES BAINS.*

Tout habile médecin doit être inſtruit du préjudice que peuvent cauſer des bains pris mal à propos (*z*).

Le bain d'eau froide (*a*) humecte

(*v*) Ibid. p. 284. lin. 38.

(*x*) De morb. vulg. L. 6. & Sect. 4. aph. 13. 18. pag. 1180.

(*y*) De aër. loc. & aq. pag. 284. lin. 15. &c.

(*z*) De priſc. medic. p. 17. lin. 29.

(*a*) De vict. rat. Lib. 2. p. 361. lin. 46.

CHAPITRE VI.

& rafraichit le corps; mais le bain d'eau falée échauffe & desseche : les bains chauds exténuent & rendent frilleux quand on les prend à jeun, ils échauffent & humectent après le repas. Les bains froids au contraire échauffent avant le repas, mais déssechent & transissent après le repas. Les bains tiédes (*b*) font du bien en divers cas de maladie; ils soulagent des maux de côté, de poitrine, de dos; ils facilitent la respiration; ils font uriner & cracher; ils ôtent la lassitude & dissipent la pésanteur de tête; cependant l'usage en demande plusieurs précautions, afin qu'ils soient utiles. Il faut que le passage au bain ne soit pas long; qu'on y entre & qu'on en sorte facilement. Le malade qui se baigne doit se tenir en repos dans sa place; garder le silence, laisser faire ceux qui le baignent & qui le frotent. Malheureusement il y a peu de maisons ou on trouve les choses nécessaires pour la commodité du bain, & quand elles y manquent il fait

(*b*) De rat. vict. in morb. acut. p. 395. lin. 6. &c.

plus de mal que de bien. N'oublions pas que les bains en général ſont nuiſibles à ceux qui ſaignent du nez, à ceux qui ont, ou des foibleſſes, ou des douleurs d'eſtomac, & aux gens, ou trop reſerrés, ou trop relachés; à moins que ces derniers n'ayent eu ſoin de ſe purger auparavant.

*De L'EAU FROIDE bue à l'ordinaire.*

Je ne ſaurois, dit Hippocrate, aſſigner de grandes vertus à l'eau froide (*c*). Je dirai ſeulement quelle peut être d'uſage en quelques maladies aigues (*d*); elle ne ſoulage point de la toux; elle ne favoriſe point l'expectoration dans les inflammations du poumon; elle cauſe au contraire

(*c*) Ibid. p. 394. lin. 30. &c.

(*d*) Il nous paroit que dans ce paſſage Hippocrate ne décrit les effets de l'eau froide, que par rapport à des perſonnes actuellement indiſpoſées; car il n'y a point de doute que l'eau froide ne ſoit la boiſſon la plus ſaine en ſoi-même pour fortifier des enfants d'un bon tempérament, augmenter la vigueur de la jeuneſſe, & généralement parlant, de tous ceux qui ſont d'un bon tempérament, ſurtout s'ils s'y ſont accoutumés de bonne heure.

fâcheuse pesanteur dans l'estomac qu'elle inonde. D'ailleurs, loin d'étancher la soif elle l'augmente plutôt. Dans quelques constitutions, elle accroît la bile, elle diminue la force, elle relâche les intestins. Par cela même qu'elle est froide & crue, elle passe lentement, & n'excite ni à aller à la selle, ni à uriner. Si pendant qu'on a la fiévre, on la donne à boire au moment qu'on a les pieds froids, elle fait beaucoup de mal. D'un autre côté néanmoins, soit qu'on ait de grands maux de tête, soit qu'on se sente quelque grande agitation, il convient de ne boire que de l'eau, ou tout au plus de petit vin blanc & de l'eau après. A la faveur de ce mélange, le vin sera moins nuisible à la tête & à la tranquillité des sens.

## *Du SOMMEIL & de la VEILLE.*

Le sommeil & la veille portés au-delà de leurs justes bornes nuisent l'un & l'autre à la santé (e) : les veilles excessives empêchent la digestion

(e) Sect. 7. aph. 73. p. 1261.

& produisent des crudités (*f*); mais aussi de dormir trop affoiblit le corps, appésantit la tête, & rend comme stupide.

CHAPITRE VI.

Selon le cours de la nature nous sommes faits pour veiller le jour & dormir la nuit (*g*). Les gens qui pratiquent le contraire sont tôt ou tard punis de leur sottise (*h*).

Que l'on dorme dans un appartement grand & bien aéré; mais qu'on ait toujours soin d'être bien couvert pendant le sommeil (*i*).

Lorsque durant son sommeil un homme a des songes qui ont du rapport à ce qu'il a fait dans le jour, & pour objet des choses naturelles & convenables, c'est signe qu'il se porte bien; c'est une marque qu'il n'a besoin, ni d'évacuation, ni de répara-

(*f*) De rat. vict. in acut. p. 392. lin. 17.

(*g*) Prænot. p. 39. lin. 40.

(*h*) Galien fait ici une remarque, c'est que dans le temps d'Hippocrate, l'usage étoit conforme à la nature; „ mais à présent, dit-il, les riches „ en ont bouleversé l'ordre, & font de la nuit le „ jour". De san. tuend. Lib. 6. cap. 5.

(*i*) De morb. vulg. Lib. 6. Sect. 4. aph. 14. cum interpret. Galeni.

CHAPITRE VI.

tion de forces ; & qu'actuellement aucune maladie n'a commencé d'alterer sa santé. Mais les songes qui sont contraires aux actions de la journée, annoncent du désordre (k) dans la machine ; désordre plus ou moins grand, selon que ces songes s'écartent plus ou moins des actions naturelles ou habituelles de celui qui les a faites. Je conseille donc qu'en pareil cas on aille à la source du mal, & qu'on travaille à prévenir ou à guérir ce dérangement. Si par exemple on réve qu'on a une évacuation, c'est signe que le corps est trop plein, & qu'on doit le nettoyer, soit par des vomitifs, soit par l'abstinence, soit par l'exercice. Si l'on réve que l'on mange avec appétit des aliments ordinaires (l), c'est une marque que le corps est vuide & doit prendre plus de nourriture. Les songes lugubres & effrayants annoncent dans le sang un ralentissement (m) auquel il faut remédier. Ces régles ne sont nullement

(k) De insomn. p. 376. lin. 13.
(l) Ibid. p. 380. lin. 5.
(m) ἐπίστασιν τοῦ αἵματος σημαίνει.

méprisables ; si on les observe, on en recueillera bientôt le fruit.



*De la Réplétion & de l'Évacuation.*

Pour se conserver en bonne santé, il convient de se défaire à la selle chaque jour de la lie des aliments qu'on a digéré la veille (*n*).

Les gens qui mangent & qui boivent peu (*o*), & qui cependant font une grande fatigue, sont d'ordinaire resserrés & vont à peine tous les trois ou quatre jours à la garde-robe, ce qui les met en danger de prendre la fiévre ou le dévoiement : mais ceux qui mangent beaucoup & qui essuyent beaucoup de fatigue, vont aisément à la selle & proportionnellement, soit à l'exercice, soit à la nourriture qu'ils prennent. Que si (& la chose est bien digne d'être remarquée) de plusieurs personnes qui se portent bien & qui prennent la même quantité d'aliments, les uns se donnent plus

(*n*) De morb. p. 511. lin. 23.
(*o*) Prædict. Lib. 2. p. 87.

CHAPITRE VI.

d'exercice que les autres, ceux qui travaillent le moins auront le plus de selles, & ceux qui fatiguent le plus en auront le moins.

Les maux que trop de plénitude cause, doivent être guéris par des évacuations; il faut remédier à ceux que de trop fortes évacuations occasionnent, par une plus abondante nourriture prise peu à peu (*p*).

Les jeunes gens doivent se tenir le ventre libre. Cette attention n'est pas si nécessaire aux vieillards (*q*).

Ceux qui lâchent beaucoup d'eau ont peu de selles (*r*).

Quand il faut néttoyer le corps, les gens maigres & qui supportent aisément les vomitifs doivent y recourir; mais les personnes qui ont de l'embonpoint & qui rendent difficilement, n'ont qu'à prendre quelques potions purgatives. En général il faut observer, que les vomitifs valent mieux en été à ceux à qui ils con-

(*p*) De natur. homin. p. 228.
(*q*) Sec. II. aph. 53. p. 1246.
(*r*) Sect. 4. aph. 82. p. 1252.

viennent, & les purgatifs en hiver (*s*).



Prendre médecine quand on se porte bien, c'est détruire sa santé (*t*).

L'usage modéré du mariage convient à ceux qui sont surchargés de phlegme, mais ordinairement il constipe (*v*).

## *Du MOUVEMENT & du REPOS.*

Si une fatigue excessive a causé quelque mal, c'est par le repos qu'il faut le guérir, & si au contraire l'inaction en est la source, c'est à l'exercice qu'il faut recourir (*x*).

Si tout le corps se repose beaucoup plus long-temps que de coutume, on ne doit pas croire que ce repos en augmente la force, & ce que je dis du tout, je le dis de chacune de ses parties séparement (*y*). Si après une longue habitude d'inaction, l'on vient à se livrer à un trop grand exercice,

(*s*) Ibid. aph. 4 6. 7.
(*t*) Sect. II. aph. 36 & 37.
(*v*) De morb. vulg. Lib. 6. Sect. 5. aph. 22 & 26.
(*x*) De natur. hom. p. 208. lin. 18.
(*y*) De vict. rat. in morb. acut. p. 391. lin. 29.

CHAPITRE VI.

ſurement on s'en trouvera mal. Les pieds après un trop long repos ne ſuffiſent pas à une grande promenade; les autres membres après une trop longue inaction perdent en grande partie leur uſage. Un lit mollet eſt inſuportable à quelqu'un qui n'eſt pas accoutumé à prendre ſes aiſes, tout autant qu'un lit dur à un homme qui eſt dans l'habitude de s'écouter & qui ne connoît point de fatigues.

S'il arrive à quelqu'un de tomber d'un état de fatigue habituel dans un état d'inaction (z), qu'il obſerve avec ſoin les régles de la ſobriété, autrement il court riſque de ſe trouver ou tourmenté de maux cruels, ou ſurchargé d'humeurs accablantes.

Ceux qui prennent rarement de l'exercice, ſont fatigués du moindre exercice qu'ils ſe donnent; au lieu que quand on eſt accoutumé à la fatigue on en peut ſupporter beaucoup, preſque ſans s'en appercevoir (a).

Les frictions donnent au corps de

(z) Ibid. p. 392. lin. 5.
(a) Ibid. p. 364. lin. 33.

la chaleur & le rendent ferme, robuste (b).



Lire à haute voix & chanter, donne aussi de la chaleur au corps & le desseche.

La promenade est de tous les exercices celui qui convient le mieux à un homme qui se portent bien (c).

Généralement parlant, l'exercice modéré fortifie le corps & donne de la vigueur aux organes des sens (d). Notez qu'il n'est jamais meilleur qu'avant le repas (e).

## *Des PASSIONS & des AFFECTIONS de l'Ame.*

Une violente colere (f) serre le cœur, contracte les poumons, remplit la tête d'humeurs chaudes; au lieu que le calme & la tranquillité de l'ame mettent le cœur à l'aise.

(b) Ibid. lin. 7.
(c) Ibid. p. 363. lin. 5.
(d) Ibid. p. 362. lin. 46.
(e) De morb. vulg. Lib. 6. Sect. 4. aph. 28. p. 1181.
(f) Ibid. Sect. 5. aph. 8. p. 1184.

CHAPITRE VI.

La crainte & le chagrin s'ils durent long-temps ménent à la mélancolie (*g*).

La terreur, la honte, la joie, la colere, ont de très-grandes influences sur le corps (*h*), parce qu'elles le poussent à des actions relatives à leurs objets ; par exemple la vue subite d'un serpent fera pâlir, & si tout d'un coup on se trouve sur le bord d'un précipice, on en éprouvera un tremblement universel.

Les soins & la méditation sont l'exercice de l'ame (*i*).

Voilà en peu de mots un détail de tout ce que j'ai pu trouver dans les écrits d'Hippocrate sur les six articles nécessaires à la vie humaine. J'ai promis les autres regles générales de ce grand Médecin pour la conservation de la santé. Les voici.

PREMIERE REGLE GÉNÉRALE. Tout excès est contraire à la nature (*k*). Cet aphorisme, Hippocrate le confirme par

(*g*) Ibid. Sect. 6. aph. 23. p. 1257.
(*h*) De humor. p. 49. lin. 35.
(*i*) De morb. vulg. Lib. 6. Sect. 5. aph. 10. pag. 1184.
(*k*) Sect. 2. aphor. 51. p. 1246.

un autre (*l*), où il nous apprend qu'il faut obſerver les regles d'une juſte modération dans l'exercice, le manger, le boire, le ſommeil, le mariage; & par un troiſieme qui porte, que toute évacuation & toute plénitude pouſſées à l'excès ſont également pernicieuſes (*m*).

SECONDE REGLE GÉNÉRALE. Il eſt dangereux à toute perſonne qui a contracté de longue main quelque habitude, d'y renoncer ſoudainement pour paſſer à l'extrêmité oppoſée (*n*). Ailleurs Hippocrate ajoute, qu'il faut toujours avoir beaucoup d'égard pour ce qu'on fait habituellement, par rapport aux aliments, à la maniere de ſe vêtir, à l'exercice, au ſommeil, au commerce des femmes & aux paſſions de l'ame (*o*). Et il eſt ſi poſitif ſur ce ſujet, qu'il aſſure que même un mauvais régime (*p*) auquel on s'eſt accoutumé dans le manger & dans le boire, eſt

(*l*) De morb. vulg. Lib. 6. aph. 5. p. 1190.
(*m*) Sect. 1. aphor. 4. p. 1243.
(*n*) De rat. vict. in morb. acut. p. 389. L.1. 20.
(*o*) De morb. vulg. Lib. 6. Sect. 8. aph. 43. pag. 1201.
(*p*) De vit. rat. in morb. acut. p. 388. lin. 20.

CHAPITRE VI.

moins nuisible à la santé, qu'un passage soudain à une meilleure diete, ce qu'il confirme dans la suite en disant par exemple, que si quelqu'un qui est accoutumé à boire du vin (*q*) se met à boire de l'eau, il en sera puni par une pésanteur d'estomac, & par des vents incommodes dans les intestins; pendant qu'au contraire, de passer tout d'un coup de l'usage de l'eau ou du vin trempé à celui du vin pur, c'est s'exposer à l'altération, à des palpitations & à des pésanteurs de tête.

TROISIEME REGLE GÉNÉRALE. La tempérance & l'exercice sont les deux grands moyens de conserver la santé (*r*), ou, pour parler avec Hippocrate dans un autre endroit (*s*), s'il y a moyen de proportionner à la quantité précise d'aliments qu'un homme prend pour se nourrir, la mesure de l'exercice nécessaire pour qu'il se défasse de ses aliments, ensorte que l'un n'excede pas l'autre, ou ne l'ex-

(*q*) De rat. vict. in morb. acut. p. 389. lin. 46.
(*r*) De morb. vulg. Lib. 6. Sect. 4. aph. 20. pag. 1180.
(*s*) De vict. rat. Lib. 1. p. 341. lin. 23.

cede que très-peu, cette juste proportion donnera la régle précise qu'il doit observer pour entretenir sa santé, & pour prévenir mille maux. Les aliments (*t*) en effet remplissent le corps, l'exercice au contraire le vuide; par conséquent, une proportion exacte entre le dernier & les premiers, doit mettre le tout en équilibre & entretenir la santé. Il est vrai comme notre grand maître le reconnoît, qu'il n'est pas possible d'établir cet équilibre jusqu'à la derniere précision, parceque l'âge, le tempérament, la saison, &c. y mettent des différences notables (*v*). Cependant on peut bien observer si l'on y a fait quelqu'excès, & s'astreindre ensuite à l'éviter pour ne pas augmenter le mal, parce que, comme il le dit fort bien (*x*), la plûpart des maladies ne font pas tout d'un coup sentir leurs violentes atteintes, mais peu-à-peu & par dégrés. Il se félicite même, d'avoir été le pre-

(*t*) De rat. vict Lib. 1. p. 341. lin. 7.
(*u*) Ibid. Lib. 3. p. 366. lin. 5. &c.
(*x*) Ibid. Lib. 1. p. 341. lin. 37.

CHAPITRE VI.

mier (*y*) à donner cette régle ſi utile pour prévenir les maladies; & témoigne dans les termes les plus forts, combien il eſt étonné que perſonne avant lui n'eût penſé à une choſe auſſi importante : „ c'eſt moi, dit-il (*z*), qui „ ai découvert les ſymptomes par leſ- „ quels tout excès, ſoit de la nourri- „ ture ſur l'exercice, ſoit de l'exercice „ ſur la nourriture, peut être connu dès „ le premier commencement, & com- „ ment on peut empêcher qu'il n'occa- „ ſionne quelque maladie ". Et véritablement c'eſt-là rendre à peu près le même ſervice au genre humain, que ſi l'on avoit trouvé pour chacun la proportion préciſe qu'il doit obſerver entre la nourriture & l'exercice, afin de les mettre en ſoi dans un parfait équilibre.

Il feroit bien difficile de ranger exactement en différentes claſſes, tous ces ſymptomes d'excès dans les aliments dont on ſe nourrit, ou dans l'exercice qu'on ſe donne, & dont Hippocrate

(*y*) Ibid. Lib. 3. p. 369. lin. 1.
(*z*) Ibid. Lib. 3. p. 366. lin. 18.

Hippocrate a fait l'énumération dans son troisieme livre de la diete. Je vais pourtant essayer de le faire, avec autant de clarté & de précision qu'il sera possible, selon l'esprit de l'Auteur, & pour cet effet, voici l'arrangement que j'y mets. D'abord il traite des symptomes qui concernent l'excès de la nourriture par-dessus l'exercice, ensuite, de ceux qui regardent l'excès de l'exercice par dessus la nourriture, & l'on peut réduire les premiers à six classes.

*Premiérement*. Quelquefois il arrive d'abord après (*a*) le souper que les narines se bouchent & se remplissent sans aucune cause apparente, & sans qu'on puisse en faire sortir aucune mucosité, jusqu'à ce que le lendemain matin on ait pris quelqu'exercice; bientôt après les paupiéres deviennent pésantes, on perd insensiblement la couleur & l'appétit, & à la fin il survient, ou quelque fluxion, ou la fiévre, au premier accident qui met en mouvement les humeurs qui

(*a*) De vict. rat. Lib. 3. p. 369. lin. 10. &c.

CHAPITRE VI.

ſurabondent. Telles ſont les marques d'une plénitude qui s'eſt formée par dégrés, & qu'ordinairement on attribue à quelque négligence, ou à quelque faute particuliere dont on s'eſt rendu coupable; mais qui ſurement n'auroit pas produit ces effets. Or il ne faut pas attendre que cette plénitude devienne plus conſidérable. D'abord qu'on a obſervé les ſymptomes que je viens de décrire, il faut retrancher de la nourriture & augmenter l'exercice, juſqu'à ce que ces ſymptomes de plénitude ſoient diſſipés.

*Secondement* (*b*). Il arrive à d'autres, lorſqu'ils prennent plus de nourriture qu'ils ne font d'exercice, qu'au commencement ils dorment bien, & même qu'ils éprouvent de l'aſſoupiſſement dans le jour, mais que lorſque la plénitude augmente, leurs nuits deviennent inquiétes, & qu'ils ont un ſommeil troublé par des ſonges effrayants, par des images de batailles, &c. En ce cas il eſt à craindre que les humeurs accumulées ne ſe jettent ſur

(*b*) De vict. rat. lib. 3. p. 369. lin. 45.

quelque partie, & ne l'affectent dangereusement; mais il y a moyen d'y remédier. On n'a pour cela qu'à diminuer la nourriture & à augmenter l'exercice.

*Troisiémement* (c). Un autre inconvénient que produit la plénitude, c'est une douleur, une lassitude tantôt dans une partie, tantôt dans une autre, quelquefois par tout le corps. On croit bien souvent y remédier en se tenant tranquille & dans l'inaction; mais qu'en arrive-t-il? cette inaction amene la fiévre qu'on auroit prévenue en faisant tout le contraire par l'abstinence & l'exercice.

*Quatriémement* (d). Il arrive encore, que la plénitude produit l'indigestion & des flatuosités, qui en s'augmentant peu à peu causent du désordre dans les intestins. D'abord on se défait des aliments sans peine, les excréments sont liquides & corrompus; mais par la suite l'acrimonie des humeurs attire des érosions dans les intestins & ame-

(c) Ibid. p. 370.
(d) Ibid. Lib. 3. p. 371. lin. 3.

CHAPITRE VI.

ne à sa suite la dysenterie, maladie dangereuse qu'on auroit prévenue en diminuant les aliments & en augmentant l'exercice, dès que les vents & la mauvaise digestion se sont fait appercevoir.

*Cinquiémement* (*e*). La pâleur & des rapports aigres annoncent encore la réplétion; mais à cela on a encore en main le reméde. C'est de prendre un vomitif, de manger moins & de se donner plus de mouvement pendant quelques jours.

*Sixiémement enfin* (*f*). Un dernier symptome de la réplétion, surtout dans les gens qui ont un peu d'embonpoint, c'est de suer abondamment pendant le sommeil, ce qui d'abord n'est pas accompagné de beaucoup d'inquiétude, mais qui par la suite devient une source de maux & de douleurs. La chose arrive surtout à ceux qui dans l'habitude de se donner peu de mouvement, prennent tout d'un coup beaucoup d'exercice. Il au-

(*e*) Ibid. lin. 45.
(*f*) Ibid. p. 372. lin. 17.

roit fallu se retrancher des aliments, & ne prendre que peu à peu plus d'exercice.

Mais en voila assez pour ce qui concerne les mauvais effets que produit une trop grande abondance de nourriture, en comparaison de l'exercice qu'on se donne. Voyons à cette heure, ceux qui résultent de l'excès de l'exercice en comparaison de la nourriture qu'on prend. On peut en faire trois classes.

1°. Il y a des gens (*g*) qui après avoir pris trop d'exercice & trop peu de nourriture, se plaignent au bout de peu de temps, de chaleur & ensuite de douleurs dans le ventre. Ils sont dégoutés, leurs entrailles s'ulcérent. Ils se trouvent attaqués de dévoiements très-difficiles à guérir ; mais une sage prévoyance auroit empêché le mal d'aller jusques-là : il n'y avoit qu'à faire la moitié moins d'exercice, à prendre un tiers moins de nourriture qu'à l'ordinaire, & à ne manger pendant quelques jours que des aliments secs & rafraichissants, pour

(*g*) Ibid. Lib. 3. p. 373. lin. 40. &c.

CHAPITRE VI.

augmenter ensuite la nourriture par dégrés & prendre moins d'exercice qu'on ne faisoit.

2°. D'autres (*b*) par un excès d'exercice se trouvent extrêmement resserrés. Ils ont la bouche seche & amere; & au bout de quelque temps ne lâchent point d'eau & ne vont point à la selle. Tout ce qu'ils mangent ou boivent, ils le rendent, sans en excepter les excréments même, ce qui les conduit à la mort. Mais aussi-tôt qu'on s'apperçoit de cette sécheresse & de cette chaleur extraordinaire, on n'a, pour en prévenir les funestes suites, qu'à travailler sur la cause qui les produit. Pour cela rien de plus propre, outre les bains chauds & le sommeil, qu'un régime rafraîchissant, humectant & nourrissant, augmenté peu à peu : mais il y faut ajouter la diminution de la bonne moitié de l'exercice qu'on prenoit.

3°. Enfin, un dernier effet (*i*) que bien des personnes éprouvent, quand elles font plus d'exercice qu'elles ne

(*b*) Ibid. Lib. 3. p. 374. lin. 17. &c.
(*i*) Ibid. p. 375. lin. 10.

CHAPITRE VI.

doivent à proportion de ce qu'elles mangent, c'eſt qu'après la promenade ou quelqu'autre exercice, ils éprouvent des friſſons violents, juſques à claquer des dents, après quoi ils s'aſſoupiſſent & ne ſe réveillent que pour avoir des baillements & des tiraillements qui ſe trouvent à la fin les préludes d'une fiévre maligne. Pour prévenir ce déſordre, il faut commencer par diminuer l'exercice ordinaire de moitié, & ſe mettre à une nourriture rafraîchiſſante, en obſervant encore de bien tempérer ſon vin. On pourra enſuite augmenter peu à peu la nourriture dans la proportion convenable au travail que l'on fera.

A cela, le vénérable Vieillard ajoute un conſeil qui a été fort diverſement interprêté. Il dit, que ceux qui ont pris beaucoup plus d'exercice qu'ils ne doivent à proportion de leur maniere de ſe nourrir, & qui ſe ſont épuiſés par la fatigue, ne feront pas mal de boire du vin pur une fois ou deux juſques à la gaieté, mais ſans excès (*k*).

(*k*) Ibid. lin. 26. &c.

CHAPITRE VI.

D'habiles gens ont prétendu qu'Hippocrate a conseillé par ces paroles de de s'enyvrer une fois ou deux, d'autres ont été plus loin, & ont conseillé, comme quelque chose de fort avantageux à la santé, selon le précepte d'Hippocrate, de s'enyvrer au moins deux fois par mois. Mais nous ne voyons pas qu'Hippocrate ait rien dit de semblable. Le mot dont il se sert (*l*) signifie proprement *boire jusqu'à la gaieté*, ou comme nous parlons *prendre une pointe de vin*, ce qui répond précisément à une autre expression très-commune parmi les Grecs, *s'échauffer avec le vin* (*m*). Plutarque, dans son livre des propos de tables, compare le vin à l'amour, comme également propres à échauffer, à égayer & à inspirer de la liberté; & il observe à cette occasion, qu'on disoit qu'Æschyle ne composoit jamais ses tragédies sans avoir une pointe de vin (*a*). Il remarque dans le même endroit, que son grand pere Lamprias ne dis-

(*l*) μεθυσθῆναι.

(*m*) πίνοντα θερμαίνεσθαι.

(*n*) Plutarch. Sympos. Lib. 1. quæst. 5.

putoit jamais avec plus d'esprit, & ne montroit jamais plus d'habileté à résoudre les difficultés des Philosophes, qu'à souper & lorsque le vin commençoit à lui monter un peu à la tête. *Les verres*, dit notre Dryden dans la vie de Plutarque, *voloient à la ronde avec les disputes, & les convives faisoient également éclater l'enjouement & la sagesse.* N'oublions pas que le terme qu'emploie ici Hippocrate se trouve dans l'Evangile selon St. Jean (*o*), où on le traduit par *boire largement*, ce qui répond très-bien à l'idée que nous voulons donner du conseil d'Hippocrate. Il veut qu'on boive *jusqu'à s'égayer; mais non pas jusqu'à l'excès*, c'est-à-dire, jusqu'à s'enyvrer (*p*). Que les partisans de l'yvrognerie ne prétendent donc point se couvrir de l'autorité d'Hippocrate. Ce grand homme, d'une vertu reconnue, fut particuliérement célebre par la tempérance. Et que dit-il ici, après tout, que ce qu'avoit dit Homere trois cents ans auparavant (*q*)?

(*o*) Jean II. 10.
(*p*) *πλὴν ἀλλὰ μὴ ἐς ὑπερβολήν.*
(*q*) Iliad. Z. 261.

CHAPITRE VII.



# CHAPITRE VII.

*Principes de Polybe, de Dioclès Caryſtius, de Corneille Celſe, & de Plutarque.*

ENTRE les Ouvrages qu'on attribue communément à Hippocrate, il s'en trouve un qui a pour titre, *De la diete pour la ſanté* (*a*). Mais Galien attribue ce petit traité à Polybe, diſciple & gendre d'Hippocrate.

Polybe, après la mort de ſon maître & de ſon beau-pere, continua d'enſeigner ſes diſciples, & le fit avec beaucoup de réputation. Il vivoit environ 410 ans avant Jeſus-Chriſt (*b*).

Dans ce traité, Polybe conſeille à ceux qui ſe portent bien de vivre à leur fantaiſie, de manger ſelon leur appétit, en hiver du pain & de la viande rotie, en ſe ménageant pourtant dans le boire; mais de ne pas tremper leur

(*a*) De Salubr. vict. rat. p. 337.
(*b*) Voy. le Clerc Hiſt. de la Med. part. 1. Liv. 4. c. 1.

vin afin de se conserver dans un dégré de chaleur nécessaire, & de prévenir le croupissement des mauvaises humeurs dans cette saison froide & humide.



Dans l'été au contraire, Polybe veut qu'on observe une diete rafraîchissante, qu'on ne mange que des végétaux & de la viande bouillie, qu'on boive beaucoup & de quelque liqueur diluante.

Pendant le printemps & l'automne on doit, selon lui, tenir le milieu, en approchant de plus en plus du régime de l'été à mesure que les beaux jours du printemps arrivent; & de celui de l'hiver, à mesure que l'automne tend vers sa fin; auquel cas encore, il veut qu'on prenne un grand soin de mettre de bonne heure les habits d'hiver (*c*).

Polybe s'attache encore dans cet ouvrage à considerer les différents âges & les différents tempéraments. Il con-

---

(*c*) De Salubr. vict. rat. pag. 338. lin. 13. Il faut voir le commentaire de Galien sur ce passage. C'est lui qui par *vestes puras* entend des habits chauds, expression de Polybe; mais qu'il désapprouve.

ſeille aux jeunes gens, s'ils ſont maigres, ſecs & pâles, d'obſerver un régime humectant & rafraîchiſſant; aux vieillards au contraire & pour toute l'année, une diete favorable à la chaleur naturelle. Il veut que les gens fort relâchés, flaſques, de couleur rouſsâtre, obſervent d'uſer toujours des aliments les plus propres pour deſſecher: & quant aux gens gras qui ſouhaitent maigrir, il leur ordonne de joindre l'exercice au jeûne, d'uſer d'une boiſſon légere & un peu échauffante, de ne manger qu'une fois par jour & ſeulement pour la faim, & de coucher ſur la dure; pendant qu'au contraire les gens maigres, qui ont envie d'engraiſſer, doivent ſe preſcrire la diete oppoſée.

## *DIOCLÈS DE CARYSTE.*

Après Polybe vient Dioclès Caryſtius, ou de Caryſte dans l'Eubée, Iſle de l'Archipel près des côtes de la Grece. C'étoit un médecin du plus grand mérite, auſſi fut-il appellé le ſecond Hippocrate. Nous avons de lui

une lettre (*d*) adreſſée à Antigone, Roi d'Aſie, l'un des ſucceſſeurs d'Alexandre le grand, ce qui marque le temps ou Dioclès a vécu.

Dans cette lettre, où il honore ce Prince des titres de Muſicien, de Mathématicien & de Philoſophe; il lui fait remarquer, que comme il ne s'éleve point de tempête dans les airs, qui n'y ſoit annoncée par quelques ſignes avant-coureurs, qu'obſervent toujours avec ſoin les nautonniers & autres gens habiles: ainſi le corps humain n'eſt attaqué d'aucune maladie qui n'ait ſes pronoſtics auxquels on reconnoît ſes prochaines atteintes. Il diviſe le corps en quatre parties principales, *la tête*, *la poitrine*, *le ventre* & *la veſſie*, & donne des remedes pour garantir ces parties de leurs maladies ordinaires.

Les ſymptomes qui annoncent que probablement la *tête* ſera attaquée, ſont, ſelon Dioclès, les vertiges, la douleur, la péſanteur des paupieres,

(*d*) Cette lettre eſt ordinairement imprimée dans les œuvres de Paul Æginete. Lib. 1. cap. 100.

le tintement des oreilles , la pulſation des tempes , l'obſcurciſſement de la vue & l'enflure des yeux le matin , la perte de l'odorat , &c. Il ordonne qu'à l'aſpect de ces ſymptomes & pour en prévenir les ſuites , on ſe tienne la tête chaude , qu'on ſe purge avec de la moutarde bouillie dans du miel & de l'eau , ou qu'on ſe gargariſe avec une décoction d'hyſope & de raiſins ; & il avertit que ſi l'on néglige de prendre à temps ces précautions , l'on doit craindre les inflammations de gorge , l'eſquinancie , ou d'autres ſemblables accidents.

Les pronoſtics des maux de *poitrine* ſont la ſueur , ſur-tout au thorax , la langue chargée , un goût ſalé ou amer à la bouche , des douleurs ſous les côtes , ou entre les os des épaules , de l'anxiété après le ſommeil , du froid à la poitrine & aux bras , & des tremblements aux mains ; mais ces ſymptomes peuvent être diſſipés par de bons vomitifs , & par là on prévient des pleuréſies & des péripneumonies autrement inévitables.

Les maladies du *ventre* ont pour avant-coureurs ordinaires des tranchées,

des rapports amers, des roideurs de reins, des douleurs volantes dans tout le corps ſans aucune cauſe apparente, des engourdiſſements dans les cuiſſes, ou de légeres fiévres. Dès que ces ſymptomes ſe manifeſtent & commencent à être tant ſoit peu ſérieux, il faut recourir à une diete laxative, ſans quoi l'on court riſque d'être attaqué de la dyſenterie, des hémorroïdes ou de la goutte.

Enfin les pronoſtics des funeſtes maux de la *veſſie* ſont un ſentiment de plénitude dès qu'on a mangé, quoique peu, la flatuoſité, une urine chargée, noirâtre & rendue avec peine, ou même de la tention & de l'enflure au bas ventre. Si-tôt qu'on apperçoit quelques-uns de ces mauvais ſignes, il faut en venir à des diurétiques tempérés, tels que ſont les racines de fenouil & de céleri infuſées dans du vin blanc, & en boire tous les matins à jeun un ou deux verres, en y mêlant quelque ſorte d'eau auſſi diurétique. Négliger ces précautions ce ſeroit s'expoſer à l'hydropiſie, à la pierre, ou à la ſtrangurie.

CHAPITRE VII.

## CORNELIUS CELSE.

Cornelius Celse floriſſoit à ce qu'on croit du temps de Tibere. Entre lui & Dioclès dont nous venons de parler, plus de trois cents ans s'écoulerent, & l'on peut bien croire que ce long intervale de temps ne s'écoula pas ſans qu'on vit dans le monde plus d'un illuſtre Médecin. Malheureuſement il n'eſt parvenu juſqu'à nous que quelques fragments de leurs écrits, & dans ces fragments on ne trouve rien qui faſſe au ſujet que nous traitons.

Pour en venir donc à Celſe lui-même, nous dirons d'abord, qu'il eſt beaucoup plus méthodique que Hippocrate dans l'arrangement des regles qu'il a données pour la conſervation de la ſanté, quoique d'ailleurs il ſoit redevable à ce grand homme de la plupart d'entre elles. Il les rapporte toutes à ces trois choſes: *d'abord* il parle de la maniere dont les perſonnes robuſtes doivent ſe conduire pour ſe conſerver dans cet état heureux; *enſuite* il indique aux perſonnes délicates

délicates & valétudinaires, les mesures qu'elles doivent prendre pour rectifier les défauts tant acquis que naturels de leur constitution : *enfin* il insiste sur diverses précautions particulieres & rélatives aux nouveaux incidents qui arrivent aux différents âges, aux différentes saisons, aux différentes infirmités. Je vais tâcher d'exposer briévement ces regles ; mais j'aurai soin de ne pas abuser de la patience des lecteurs, en mettant sous leurs yeux des préceptes dont l'expérience a fait sentir ou l'inutilité, ou le peu d'importance. J'omettrai de même ceux dont il a été déjà parlé ; & ceux encore qui étoient destinés plutôt à prévenir des maladies passageres qu'à entretenir & fortifier la santé.

*Regles de Celse pour les personnes saines & robustes.*

Un homme robuste qui se porte bien ne doit s'assujettir à aucun régime ; il n'a pas besoin de médecin ; il doit mener un genre de vie fort diversifié ; il doit être tantôt à la ville & tantôt à la campagne ; il doit manger indifférem-

CHAPITRE VII.

ment de toutes ſortes d'aliments dont on ſe nourrit d'ordinaire. Il eſt bon qu'il varie auſſi ſes exercices, qu'il chaſſe, qu'il navige; tantôt en mouvement, tantôt en repos; mais le plus ſouvent le premier; qu'il ſe trouve quelquefois dans les feſtins; que d'autrefois il s'y refuſe; que tantôt il mange & boive plus qu'il ne faut (*e*); & que tantôt il ne prenne au juſte

(*e*) On diſpute beaucoup ſur le ſens de cette regle de Celſe, *modo plus juſto, modo non amplius aſſumere*. Les uns la prennent dans toute ſon étendue & y ſouſcrivent, les autres en la conſiderant dans ce ſens là condamnent. Le Chancelier Bacon étoit dans l'idée qu'il n'y a pas de mal à faire de temps en temps quelque excès dans le manger & dans le boire. *Epulæ profuſæ & perpotationes non omnino inhibendæ ſunt*. Hiſt. vit. & mort. p. 341. Melchior Sebizius au contraire cenſure Celſe, comme ſi par cette direction il ouvroit la porte à l'intempérance & protégeoit la débauche. " Quibus verbis „ comedonum, bibonum, helluonum, patronum „ agere videtur; & latam quod ajunt feneſtram, „ aſotiæ & confuſioni aperire : nam ſi quod dicit „ verum eſt, videntur ſane regulæ Hygieines in„ verti, quæ opportunum tempus, decentem „ quantitatem, & debitam qualitatem requirunt. „ Natura enim ordinem requirit, ſuntque motus „ illius definiti & ordinati „. De aliment facult. Lib. 5. probl. 72. Et Sanctorius ne fait pas difficulté de dire, qu'il eſt très-mal ſûr d'obſerver généralement cette regle.

que ce qui lui eſt néceſſaire; qu'il mange plutôt deux fois par jour qu'une, qu'il mange toujours beaucoup pourvu que l'eſtomach puiſſe en faire la digeſtion (*f*).

On ne doit ni fuir avec trop de réſerve le commerce des femmes, ni le rechercher avec trop d'ardeur; rare & modéré il fortifie; fréquent il abat & énerve. Notez néanmoins que cette fréquence doit s'eſtimer par le tempérament, l'âge & les forces; ainſi la

---

La vérité eſt, que comme l'obſerve Hippocrate, un homme qui ſe porte bien ne ſauroit s'aſtreindre à une diete ſi rigoureuſe, ni mettre tant de régularité dans ſa maniere de vivre, parce que ſouvent obligé à y faire des exceptions, ce paſſage d'une méthode à l'autre, pourroit avoir des ſuites fâcheuſes. Le plus ſage eſt à mon avis, que les gens qui ſe portent bien varient ſouvent leur régime, afin que quand ils ſont forcés d'y faire quelque altération, leur ſanté n'en ſoit point dérangée. Bien entendu au reſte, qu'il eſt des bornes qu'on ne doit jamais franchir. Celſe parle d'une maniere trop générale, il nous paroît que ſa regle tend à favoriſer l'excès, préciſément contre les avis d'Hippocrate dans ſa premiere regle générale.

(*f*) Qu'on ne s'abuſe pas en prenant cette direction trop à la lettre, il ne faut pas ſurcharger l'eſtomac; mais au contraire ſortir toujours de table avec quelque appetit.

regle générale est à cet égard, que le commerce des femmes, lorsqu'il n'est suivi ni d'épuisement, ni de douleur, n'est point nuisible à notre corps. „ Voilà, dit Celse, les choses que doivent „ observer les personnes robustes : qu'elles prennent garde durant leur santé de ne détruire par aucune sorte „ d'excès cette vigueur de constitution „ qui doit les soutenir dans la maladie " (g).

*Regles pour les personnes delicates & infirmes.*

Les personnes délicates, dans la classe desquelles je mets la plus grande partie des habitants des villes & presque tous les hommes de lettre, doivent prendre plus de précautions, que celles dont nous venons de parler : elles ont besoin de beaucoup de régularité dans leur maniere de vivre. Il faut que par leurs soins à veiller sur elles-mêmes, elles regagnent la foiblesse de leur cons-

(g) Cavendum ne in secunda valetudine adversæ præsidia consumantur, lib. 1. cap. 1.

titution, un mauvais air, ou trop d'application à l'étude leur fait perdre du côté de la ſanté.

Les gens de cette claſſe doivent tâcher d'habiter des maiſons bien éclairées, gayes, expoſées au vent en été & au ſoleil en hiver : ils doivent éviter le ſommeil du midi, le froid du matin & du ſoir, les vapeurs de toute eſpece. S'ils ſont gens de lettre, il faut qu'il prennent garde de ne pas ſe livrer à l'étude d'abord après le repas. Les gens d'affaires eux-mêmes & les politiques doivent toujours avoir leurs heures de délaſſement, & autant qu'ils le peuvent prendre quelqu'exercice avant le repas, monter à cheval par exemple, ſe promener, jouer à la paume (*h*) quelques moments ; mais

(*h*) Les Grecs avoient quatre ſortes de paumes. La *petite* paume, la *grande* paume, la *paume vuide* ou le *ballon* & le *corycus*, eſpece de ſac qu'on pendoit au plancher rempli de ſable ou de farine, ſelon que les joueurs étoient robuſtes ou foibles. Les Romains en avoient auſſi quatre ſortes, ſavoir le *follis* ou ballon, c'étoit une balle à la main faite de peau & remplie d'air. Suétone dans la vie d'Auguſte met ce jeu au nombre de ceux qui faiſoient le paſſe-temps de ce Prince, & ſelon

CHAPITRE VII.

finir ces exercices dès qu'ils s'apperçoivent de quelque commencement de

---

Martial c'étoit l'amusement des personnes de tout âge.

*Folle decet pueros ludere, folle senes*, Lib. 14. pag. 7.

La seconde sorte de paume des Romains appellée *Trigonalis* se jouoit avec une petite balle nommée *Trigon*, parce qu'il falloit être trois pour y jouer. Celse en parle comme d'un exercice très-utile pour les parties supérieures du corps, & Mercurialis conjecture qu'elle approchoit fort de notre *Tennis* ou jeu de paume ordinaire. « Eo propemodo quo nostrates supra funiculum ludunt ».

La troisieme sorte de paume des Romains étoit la paume de Village, *Paganica*. C'étoit principalement le jeu des Paysans. La balle qu'on y employoit étoit remplie de plumes, plus grande que le trigon, & plus dure que le ballon.

Enfin leur derniere espece de balle, nommée *Harpastum* étoit une petite paume qui réjaillissoit & rebondissoit de dessus le terrein, & à laquelle on jouoit à peu près comme on joue à la paume *à cinq* en Angleterre. Merc. de re gymn. Lib. 2. cap. 5.

Je n'ai là-dessus qu'une seule remarque à faire, c'est que les grands éloges que Galien fait de la *petite paume*, comme du meilleur de tous les exercices pour la santé, sont parfaitement applicables au *Tennis* des Anglois, & ce qu'on appelle en Ecosse le *Golf*, exercices mâles, & qu'on a grand tort de négliger comme on le fait.

Le *Golf* est un exercice doux & modéré; sur un terrein uni on pousse deux petites boules fort dures, avec des crosses qui y sont appropriées, vers des trous fort éloignés & pratiqués dans

sueur, ou tout au moins d'une lassitude qui ne soit pas poussée jusqu'à la fatigue.

Chapitre VII.

Les grands repas (*i*) ne valent rien aux personnes délicates : les ragoûts & les compotes leur sont nuisibles, pour deux raisons, premiérement, parce qu'en excitant l'appétit ils portent à trop manger; secondement, parce qu'on les digere toujours avec peine, lors même qu'on n'en prend pas trop.

*Regles pour les incidents imprévus.*

Ce ne seroit pas sans danger qu'on passeroit sans précaution d'un lieu où l'air est sain dans un endroit où il seroit mal sain. Si l'on est obligé de le faire, il faut prendre pour cela le commencement de l'hiver.

Il n'y auroit pas moins d'imprudence à passer tout d'un coup d'une

---

le terrein ; ils ont un pied de profondeur, & environ neuf pouces de circonférence. On compte les coups qu'on donne à la boule, & celui qui lui en donne le moins pour la faire tomber dans le trou gagne la partie.

(*i*) Ubi ad cibum ventum est, numquam utilis est nimia satietas.

CHAPITRE VII.

vie fort active à un état d'inaction habituelle : c'est peu-à-peu qu'il faut aller d'une extrêmité à l'autre.

Rien n'est plus pernicieux à une personne qui sue de fatigue, que de boire de l'eau froide : cela ne convient pas même après avoir éprouvé la fatigue d'un voyage, quoique la sueur soit passée.

Le changement de travail est un moyen efficace pour diminuer la lassitude. Quand on est fatigué d'un travail auquel on n'étoit point accoutumé, on se rafraîchit & on se délasse en reprenant son occupation ordinaire.

Quand on est fort las, il n'y a rien de mieux pour dissiper la lassitude que le lit dans lequel on couche ordinairement (k); un lit auquel on n'est point accoutumé ne rafraîchit pas autant, ni à beaucoup près.

*Regles pour les différents tempéraments & pour les différents âges.*

Une des choses les plus essentielles

(k) Cela est vrai à parler en général, mais est sujet à bien des exceptions.

à la ſanté & qu'on doit étudier avant tout, c'eſt la conſtitution particuliere de chaque perſonne. Il y a des gens maigres & il y en a de gras ; les uns ſont d'un tempérament chaud & les autres d'un tempérament froid ; les uns pituiteux, les autres bilieux, ceux-ci ont le ventre libre, ceux-là l'ont relâché. Or il faut travailler autant qu'on le peut à rectifier ces divers extrêmes ; il faut s'appliquer à corriger par dégré toutes ces mauvaiſes diſpoſitions habituelles pour aſſurer la ſanté.

Un homme maigre, gagnera de l'embonpoint en (*l*) prenant un exercice

(*l*) „ J'ai trouvé le moyen, dit Galien, de faire „ maigrir en très-peu de temps un homme des „ plus puiſſants & des plus gras. Je le faiſois „ courir tous les matins juſqu'à ce qu'il fût baigné de ſueur. Dans cet état je le faiſois frotter „ fortement, & immédiatement enſuite entrer „ dans un bain chaud ; après cela je lui faiſois „ prendre un petit dejeuné, puis encore un „ bain chaud ; au bout de quelques heures je „ le laiſſois manger copieuſement, mais des „ choſes qui lui donnoient très-peu de nourriture ; & il travailloit le reſte du jour comme „ de coutume : le même Galien venoit de dire „ que pour engraiſſer une perſonne qui eſt fort „ maigre, il faut 1°. lui donner des aliments „ propres à fournir une bonne nourriture & un

CHAPITRE VII.

modéré, & interrompu par de longs intervales de repos. Il faut qu'il se procure un lit mollet; qu'il dorme long-temps; qu'il entretienne le calme dans son esprit; qu'il préfere les nourritures grasses; qu'il mange fréquemment & autant qu'il peut digérer; enfin, qu'il évite tout ce qui pourroit lâcher le ventre.

Un homme gras, maigrira s'il fait usage des bains chauds (*n*); s'il prend un exercice violent; s'il couche sur la dure; s'il a les évacuations convenables. Il faut qu'il mange des acides, & qu'il ne fasse qu'un repas par jour.

---

„ bon chyle ; 2°. assurer à cette bonne nourri-
„ ture son efficace par un exercice modéré ; 3°.
„ faire éviter la chaleur, la fatigue, & tout
„ excès qui pourroit détruire cette efficace par
„ une trop prompte transpiration „. Galen. de Sanit. tuend. Lib. 6. cap. 8.

(*m*) Notez pourtant que les nourritures grasses sont souvent très-difficiles à digérer, auquel cas au lieu d'engraisser elles dérangent la santé.

(*n*) Si l'on est curieux de connoître la magnificence, la diversité, l'usage & l'abus des bains parmi les anciens, on n'a qu'à consulter Mercurial. De Gymnast. Lib 1. c. 10. & Danet Diction. Antiq. Rom. & Græc. Parmi nos modernes, voyez entr'autres sur les bains froids, les Docteurs Baynard, Floyer, Wainwright, & Lucas.

Ceux qui ſont d'une conſtitution échauffée, doivent ſe rafraîchir en buvant beaucoup d'eau & de liqueurs acides.

Ceux au contraire qui ſont d'un tempérament froid, doivent faire uſage de la venaiſon, des viandes ſalées & du vin fort.

Ceux qui ſont d'un tempérament ſec, doivent s'humecter par un travail moindre que de coutume, par une diete plus abondante qu'à l'ordinaire, ſur-tout par une boiſſon copieuſe; à quoi il faut ajouter le bain froid & de l'exercice, accompagné pourtant d'un peu de repos avant qu'on ſe mette à table pour dîner.

Les gens d'un tempérament relâché, remédieront à cette mauvaiſe conſtitution, en prenant plus d'exercice que de coutume, en ne faiſant qu'un repas par jour, s'ils étoient dans l'habitude d'en prendre deux; en buvant peu & ſeulement après leur réfection; & en ſe tenant tranquilles quelques temps après être ſortis de table. Ceux qui ſont reſſerrés au contraire, ſe rendront le ventre libre s'ils mangent plus qu'ils ne faiſoient; s'ils boivent beaucoup &

à grands traits pendant leur repas; & si d'abord après être sortis de table, ils ont soin de se promener.

Quant aux differents âges, on n'en dira ici qu'un mot : c'est que les personnes qui sont parvenues à la vieillesse, doivent être beaucoup plus attentives à observer les regles essentielles à la conservation de la santé, que les jeunes gens, en qui de plus grandes forces sont toujours une grande ressource.

*De la différence des Saisons.*

En été il faut faire de plus petits repas qu'en hiver, mais plus fréquents : le bain froid convient aussi à cette saison.

En automne il faut prendre garde de ne pas s'exposer à l'air avec des habits trop légers & des souliers trop minces.

*Des foiblesses habituelles dans quelques parties du corps.*

Ceux qui ont la tête foible, doivent se la laver tous les matins avec de l'eau froide; manger modérément,

& des mets de facile digeſtion; boire ordinairement du vin & de l'eau; & en cas qu'ils aient mal à la tête ne boire que de l'eau pure. Ils ne doivent ni écrire, ni lire, ni déclamer, ni même méditer trop attentivement en aucun temps; mais ſur-tout après les repas.



Ce n'eſt pas ſeulement à ceux qui ont la tête foible, que l'uſage de l'eau froide eſt avantageux; il l'eſt encore à ceux qui ſont ſujets aux maux d'yeux & aux maux de gorge. Les premiers doivent s'en laver, les ſeconds s'en gargariſer avec ſoin.

Ceux qui ſont ſujets à avoir le ventre trop libre, doivent s'exercer en jouant à la paume, ou en faiſant quelqu'autre exercice qui donne baucoup de mouvement au parties ſupérieures de leurs corps : il faut qu'ils évitent d'uſer de différentes ſortes d'aliments, ou d'aliments trop ſucculents; de manger des légumes & des plantes qui reſtent peu dans l'eſtomach, & de boire de petits vins, ou des vins doux : il faut qu'ils ſe tranquilliſent & ne s'appliquent à rien pendant un temps aſſez conſidérable après le repas.

Si l'on eſt ſujet à des coliques, on doit ne rien manger ni boire de froid, & éviter avec ſoin tout ce qu'on ſent qui cauſe des flatuoſités.

Les gens qui ont l'eſtomac foible, ſont ordinairement pâles & maigres, ſujets à des dégoûts, à des vomiſſements, à des maux de tête, principalement lorſqu'ils ſont à jeun. Pour y remédier, le meilleur eſt de ne manger que des choſes de facile digeſtion, de boire des vins auſteres, & ſi l'on peut les ſupporter, froids. L'exercice qui met en mouvement & en action les parties ſupérieures du corps, convient auſſi.

Ceux qui ſont affligés de la goutte, ſoit aux pieds, ſoit aux mains, doivent entre les accès de cette maladie, prendre tout l'exercice qu'ils peuvent ſouffrir dans les parties affectées, afin de les fortifier & de les durcir ; mais dans le temps que la douleur ſe fait ſentir, il n'y a rien de mieux pour eux que le repos; le commerce des femmes eſt leur mortel ennemi.

A quelqu'infirmité que l'on ſoit ſujet, il eſt eſſentiel de veiller à ſe procurer une bonne digeſtion, mais rien

furtout n'eft plus néceffaire aux goutteux.

### PLUTARQUE.

Cet Auteur célebre vécut fous l'Empire de Trajan. Quoiqu'il ne fut pas médecin, il n'a pas laiffé de compofer & avec beaucoup d'élégance, un dialogue très-intéreffant fur la confervation de la fanté. Il y déclare d'abord, qu'il tient pour peu décent à un Philofophe de donner tant de foins à perfectionner fes connoiffances & fes talens dans la géométrie, la mufique & la dialectique, pendant qu'il demeure dans une ignorance profonde fur ce qui concerne le bien de fon propre corps. Il y eut un temps, dit-il, où dans leurs plus grandes folemnités, les Athéniens avoient coutume d'ajouter aux fpectacles qu'ils donnoient au peuple, une diftribution d'argent jetté aux fpectateurs, ce qui doubloit le plaifir. De même la médecine, l'un des arts libéraux, le plus élégant, le plus abondant & le plus agréable, a cet avantage fur les autres, qu'il paye en quelque maniere ceux qui s'y perfectionnent, en affurant leur fanté par l'obfer-

vation des ſages regles qu'Il preſcrit (*o*).

CHAPITRE VII.

Une des premieres obſervations de Plutarque, & que je conſidere comme fort importante, quoique pluſieurs médecins paroiſſent en faire peu de cas, c'eſt qu'on doit apporter une grande attention à empêcher que les extrêmités du corps ne ſentent les vives atteintes du froid, parce qu'alors la chaleur ſe retire dans l'intérieur, & qu'on s'expoſe à prendre la fievre. Il veut ſurtout qu'on obſerve cette regle lorſqu'on ne fait des mains aucun ouvrage qui puiſſe entretenir la chaleur dans tout le corps (*p*).

Une

(*o*) Plutarque lui-même fit heureuſement l'épreuve de ce qu'il dit ici à l'avantage de la médecine. Dryden aſſure dans la vie de cet illuſtre Philoſophe, que par une prudente attention à ménager ſa ſanté, par un régime des plus ſobres, & un exercice convenable, il ſe conſerva ſans déclin juſqu'à l'âge le plus avancé; que juſqu'à la fin de ſes jours, il fut actif & robuſte, au grand avantage du public comme au ſien propre.

(*p*) Si cette obſervation de Plutarque étoit bien fondée pour la Grece & pour l'Italie, combien plus ne doit-elle pas l'être dans nos climats ſeptentrionaux? Pour moi je ne crains point d'aſſurer que les perſonnes qui s'expoſent imprudemment à avoir ordinairement froid aux pieds & aux jambes ne ſauroient jouir d'une bonne ſanté. J'ajoute

Une autre observation de notre Auteur, c'est que les personnes qui se portent bien, doivent s'accoutumer dans la santé à pouvoir manger les aliments insipides & fades, dont on nourrit les malades, afin que le cas existant, semblables à de petits enfants, ils ne les ayent pas en horreur, & ne refusent pas de les prendre. Par la même raison, il conseille de s'accoutumer à ne boire quelquefois à table que de l'eau, quoiqu'on ait du vin sous la main; parce qu'en plus d'une maladie il faut absolument se passer de ce dernier. En un mot, il voudroit que nous nous rendissions les maîtres de nous-mêmes, jusqu'à nous plier à ne faire cas des choses qu'autant qu'elles conviennent à notre santé, & à ne nous voir jamais avec peine appellés à manger des viandes grossieres ou des



hardiment que l'usage de porter des bas de dessous de laine, est pour les personnes délicates un moyen non-seulement de se tenir chaudement, mais aussi d'entretenir une circulation égale dans ces extrêmités du corps, & de prévenir des douleurs, des maladies, des abbatements, auxquels elles ne manqueroient pas sans cela d'être sujettes.

CHAPITRE VII.

aliments qui ne ſont pas de notre goût. „ Un ancien, ajoute-t-il, l'avoit „ fort bien dit, choiſiſſez le genre de „ vie le plus raiſonnable, peu à peu „ vous vous y ferez “.

Une troiſieme obſervation de Plutarque, c'eſt que les perſonnes maigres ſont généralement parlant celles qui ſe portent le mieux; d'où il eſt naturel de conclure, que la ſeule crainte de devenir trop gras, devroit empêcher les perſonnes ſages, juſqu'au ſein de l'opulence, de faire trop bonne chere & de ſe nourrir trop délicatement (*q*). Il eſt vrai qu'on n'eſt pas toujours maître de faire ce qu'on voudroit. On peut ſe trouver invité à des tables, où il eſt impoſſible de ne pas faire trop bonne chere, quelquefois même d'éviter tout excès; mais cela même eſt une raiſon de plus, pour vivre habituellement dans la tempérance, afin de ne pas ajouter poids ſur poids, feu ſur feu. Et au cas qu'on ſe

(*q*) La conſéquence cependant n'eſt pas univerſelle, ſouvent une nourriture trop ſucculente & trop recherchée produiroit la fiévre ou d'autres maux, plutôt que de donner de l'embonpoint.

ſente trop preſſé dans un temps où l'on ne ſauroit ſans riſque ſe prêter à quelque petit excès, il me ſemble que, dût-on offenſer les perſonnes chez qui on ſe trouve, il eſt du bon ſens de ſe roidir à leurs inſtances, & de leur répondre ce que diſoit Créon dans une tragédie d'Euripide, j'aime mieux vous déplaire pour aujourd'hui, que de payer ma complaiſance de quelque mauvaiſe attaque qu'elle pourroit m'attirer.

Socrate donnoit à ſes diſciples un fort bon avis. „ C'étoit d'éviter de „ prendre du goût pour ces aliments „ que l'on mange quand on n'a pas „ faim, & pour ces liqueurs dont on „ eſt tenté de boire quand on n'a pas ſoif ". A la bonne heure qu'on en faſſe uſage quand les beſoins de la ſanté le demandent ; mais il eſt toujours dangereux de s'y accoutumer, & encore plus d'en ſurcharger ſon eſtomac. Je ne connois pas de gens plus imprudents & qui ſe faſſent moins d'honneur que ceux qui par pure vanité ſe crévent de friandiſes à la table des grands, pour aller ſe vanter d'avoir mangé des choſes rares & de grand

prix. Ils se feroient infiniment plus d'honneur, s'ils avoient assez d'empire sur eux-mêmes pour se priver de tous ces bons morceaux quand ils savent qu'ils en sont incommodés.

Parmi toutes les folies, toutes les extravagances que la volupté suggere au détriment de la santé, il n'en est point de plus ridicule & de plus criminelle que celle de ces gens, qui, esclaves d'une honteuse volupté, payent à haut prix d'illustres courtisanes, les Phrinés & les Laïs de leurs temps, pendant qu'ils négligent leurs propres épouses souvent plus aimables que ces malheureuses. Le Poëte Ménandre introduit un de ces infames qui font métier de corrompre la jeunesse, & fait trouver quelques jeunes gens de bonnes mœurs avec des courtisanes des plus belles & des mieux parées. ,, On se mit à table, mais les vertueux convives ne s'occuperent qu'à ,, manger ce qu'on leur servit, regardant devant eux & ne daignant pas ,, jetter les yeux sur les indignes objets qu'on n'avoit amenés que pour ,, les perdre ,,.

Il suffit d'avoir le vrai goût du

plaisir pour être tempérant, même par amour du plaisir. L'intempérance est la ruine de la santé, & là où la santé est détruite, quel plaisir peut-on goûter ? Qu'est-ce que toutes les friandises pour un estomac malade ? Et qui peut ignorer qu'il n'est point de si bonne sauce que l'appetit ? On dit que dans une marche Alexandre le grand renvoya ses cuisiniers, „ disant qu'il „ en avoit avec lui de meilleurs ; sa„ voir une longue marche à faire le „ matin, qui lui vaudroit de l'appetit „ à dîner, & un dîner frugal ; qui lui „ feroit trouver son souper excellent".

Je n'ignore pas, continue Plutarque, qu'une grande fatigue, une chaleur & un froid extrême attirent quelquefois la fievre ; mais on doit aussi remarquer, que ces causes extérieures développent rarement leurs mauvaises influences sur des gens sobres, & en qui les humeurs ne surabondent pas. C'est cette surabondance d'humeurs qui jette le corps dans des maladies obstinées, à peu près comme un limon puant étant mis en mouvement par quelques causes extérieures, infecte l'air & tout ce qui l'environne. „ La

CHAPITRE VII.

„ pesanteur des membres, dit Hippocrate, & les lassitudes dont on ignore „ la raison, sont les avant-coureurs „ de quelques maladies ". Mais d'où vient-elle cette pesanteur, sinon d'une plénitude d'humeurs qui compriment les nerfs ? Envain on croit s'en guérir à force de manger & de boire, il n'y a que l'abstinence & l'exercice qui puissent en délivrer.

Quoique je regarde la volupté, poursuit Plutarque, comme la destructrice du vrai plaisir, je ne veux point qu'on se jette dans l'excès opposé. L'abstinence quand elle est portée jusqu'au scrupule & à l'extrême rigueur, peut avoir des suites très-fâcheuses, abbattre, rendre impropre au travail & au plaisir, en jettant dans une appréhension perpétuelle des mauvais effets qui pourroient en naître, & en empêchant de se porter à quoi que ce soit avec un vrai courage & une magnanimité réelle. Qu'on garde donc le milieu entre ces deux extrêmes : qu'on fasse comme le prudent nautonnier ; il ne cale pas la voile quand les vents sont favorables, & il ne la déploie pas dans la tempête.

Il faut dire au reſte du ſommeil, ce qu'on vient de dire du régime, de l'exercice & du plaiſir. Si l'on eſt ſage on ne s'y livrera ni trop, ni trop peu, & l'on étendra ſon attention juſqu'à faire que l'on n'ait que des ſonges doux & naturels; car dès qu'ils deviennent ou extravagants ou effrayants, on doit compter qu'ils annoncent quelque mauvaiſe diſpoſition dans les humeurs. Je dis la même choſe des triſteſſes, des craintes, des effrois ſoudains, qui ſaiſiſſent ſans qu'on en apperçoive la cauſe. Il eſt plus qu'apparent qu'on doit en chercher la ſource dans les vapeurs malignes dont le corps eſt tourmenté; vapeurs qui ſe mêlent avec les eſprits & y jettent du déſordre.



Il ſeroit extrêmement utile à la ſanté d'obſerver une choſe à quoi l'on ne penſe guere. Ce ſeroit quand on viſite des amis malades, de s'informer d'un air naturel, ſans affectation de ſavoir, & d'une maniere obligeante pour ne leur faire aucune peine, ce qui a occaſionné leur mal; ſi c'eſt fatigue ou abſtinence, ou quelqu'autre excès. De cette maniere nous appren-

drions à connoître par l'expérience d'autrui, combien la tempérance eſt néceſſaire, & à quel point nous devons veiller ſur tous les excès qui pourroient nous attirer les maux dont nous les voyons atteints.

Trois choſes ſurtout, dit notre Philoſophe, paroiſſent capitalement néceſſaires à la conſervation de notre ſanté, l'exercice, la tempérance & une parfaite connoiſſance de notre propre conſtitution (*r*).

Pour commencer par l'exercice, & principalement pour les gens de lettre, (car c'eſt pour eux ſpécialement que Plutarque paroît écrire) on ne ſauroit croire combien il eſt avantageux à leur ſanté, de lire tous les jours à haute voix, & ils ne ſauroient trop en prendre l'habitude. Il en eſt de cette lecture à voix haute, au prix d'une converſation animée, comme d'une promenade faite dans une caleche, en comparaiſon de bien d'autres exerci-

(*r*) C'eſt d'Hippocrate que ces regles ſont tirées; mais Plutarque les étend & les développe d'une maniere ſi agréable, qu'elles prennent un nouveau mérite ſous ſa plume.

ces. A mesure qu'on lit ainsi, le son de la voix se plie doucement selon les idées qui affectent, & l'on n'éprouve rien de cette chaleur que le feu de la dispute met quelquefois dans la conversation. Autre chose pourtant est de lire à voix haute, & autre chose est de crier en lisant. Ces violentes déclamations sont quelquefois accompagnées de suites très-fâcheuses, & il n'est pas sans exemple qu'elles aient occasionné la rupture de quelques vaisseaux.

Socrate avoit coutume de dire, „ que „ quand on ne danse que pour la „ santé, une petite chambre y suffit; „ mais que c'est assez d'avoir une place „ assis ou debout en quelqu'endroit „ que ce soit, pour s'exercer, soit au „ chant, soit à la déclamation ". Il faut pourtant éviter de déclamer, comme de chanter d'abord après le repas, ou à la suite de quelque grande fatigue; bien des gens s'en sont mal trouvés.

La paresse & la fainéantise ont toujours été regardées comme la source de diverses maladies. Un homme qui s'imagine de se procurer de la santé en vivant dans l'inaction, est aussi peu sensé qu'un homme qui se condamne-

CHAPITRE VII.

roit au ſilence pour perfectionner ſa voix. Le grand reſſort de la ſanté, c'eſt le mouvement; l'indolence la détruit; & puis à quoi bon la ſanté, ſi l'on ne s'en ſert jamais pour agir, ſoit à ſon propre avantage, ſoit à celui de ſes amis?

Il y a des gens qui ont recommandé la promenade après ſouper; d'autres prétendent qu'elle trouble la digeſtion & que le repos y eſt préférable. Ne pourroit-on point entrer dans les vues des uns & des autres, & pour tenir un juſte milieu, éviter l'exercice corporel d'abord après le repas; mais y ſuppléer par l'exercice aimable d'une converſation amuſante, qui fixe l'attention ſans fatiguer, & qui occupe l'eſprit ſans cauſer la moindre peine? Tels ſont ces entretiens, que quelqu'un a appellé le deſſert des repas entre gens d'étude, & qui roulent ſur ces riches & agréables ſujets, dont l'hiſtoire, la poëſie & la philoſophie naturelle ouvrent une ſource intariſſable. Ce ſeroit la meilleure maniere de déferer au conſeil des médecins, qui veulent, que pour prévenir les crudités, on mette toujours quelqu'intervalle entre le ſouper & le lit.

La feconde chofe que Plutarque veut qu'on ait devant les yeux pour affurer la fanté, c'eft la tempérance dans le manger & dans le boire, & généralement dans tout ce qui flatte les fens. On ne pourroit, felon lui, rien faire de plus fage, que de s'accoutumer dès l'enfance à ne point manger de viande du tout. La terre en effet ne nous donne-t-elle pas & le néceffaire & bien au-delà pour nous nourrir? Combien de fes productions n'y a-t-il pas, qu'on peut manger immédiatement comme elles fortent de fon fein, & combien que l'art prépare en une infinité de manieres? Mais enfin, puifque la coutume de fe nourrir de viande a prévalu, qu'on n'en mange du moins qu'avec modération, au lieu de s'en gorger à la maniere des lions & des loups.

Le vin eft la plus excellente liqueur, la boiffon la plus utile dans l'ufage, la médecine la plus agréable, & de toutes les chofes qui flattent le palais, celle qui convient le mieux à l'eftomac; mais fi l'on eft brûlé par la chaleur du foleil, extrêmement fatigué par les affaires, épuifé par de profondes

CHAPITRE VII.

méditations, ou actuellement aux prises avec quelque atteinte de fievre ; un verre d'eau un peu chaude & toute pure, ou mêlée avec un peu de vin, rafraîchira beaucoup plus que le vin seul, qui par son activité & sa chaleur naturelle augmente le mal & enflamme le sang. Qu'on ait donc soin de le tempérer & de l'adoucir par la fraîcheur de l'eau, si l'on ne veut en éprouver que de bon effets.

Mais, en troisieme lieu enfin, ce qui n'est pas moins essentiel à la santé, c'est que chacun apprenne à bien connoître sa constitution, ce qui y convient, & ce qui n'y convient pas. L'Empereur Tibere avoit coutume de dire, „ qu'il étoit honteux à un homme de „ soixante ans, de tendre le bras à un „ médecin, & de s'en faire tâter le „ pouls ". C'étoit outrer la chose. Mais dans le fond, il seroit naturel qu'un homme étudia son propre pouls, pour en connoître les variations ; qu'il connut son tempérament, pour savoir ce qui l'échauffe ou ce qui le rafraîchit, & qu'il apprit de l'expérience à démêler ce qui lui fait du bien, d'avec ce qui lui fait du mal. De quelle indolence

l'ame ne doit-elle pas être, ſi après un long ſéjour dans le corps auquel elle eſt unie, elle eſt obligée de recourir à un médecin, pour ſavoir ſi ce corps eſt plus échauffé en été qu'en hiver, ſi les aliments ſecs ou les aliments humides lui valent le mieux, ſi ſon pouls bat vite ou lentement? On fait donner des directions à un cuiſinier ſur la maniere d'apprêter les mêts dont on ſe nourrit, & l'on ne daigne pas s'informer ſi ces mêts ſeront nuiſibles, ou s'ils ſeront avantageux à la ſanté. Ce n'eſt que le palais que l'on conſulte; on a la folie de ne tenir aucun compte de l'eſſentiel. Et cependant qui doute de l'importance de la ſanté? qui a l'eſprit aſſez borné pour ne pas comprendre qu'on peut très-aiſément parvenir à la connoiſſance des ſoins qu'elle exige, en étudiant la conſtitution dont on eſt.

Non content de ces préceptes généraux, Plutarque y ajoute des conſeils ſur quelques matieres très-intéreſſantes, & s'attache entr'autres à déſabuſer le monde de trois préjugés fort nuiſibles.

Le premier, eſt de recourir aux purgatifs ou aux vomitifs, dès qu'on ſe

CHAPITRE VII.

ſent ſurchargé par des excès d'intempérance, & qu'on en apperçoit les mauvais effets. S'il ſe trouvoit, dit-il, une ville de la Grece qui fut trop remplie de ſes propres habitants ou de Grecs naturels, & que pour s'en débarraſſer elle y fit venir encore des Scythes ou des Arabes, rien ne ſeroit plus ridicule; & n'eſt-ce pas là l'illuſion ou tombent ceux, qui dans la penſée de vuider leurs corps des ſuperfluités qui l'incommodent, y font entrer toutes ſortes de drogues purgatives & violentes? Le plus ſûr en pareil cas, eſt d'en venir aux vomitifs ſans tant de façon, ou de ſe réſoudre à l'abſtinence pour quelques jours.

Une autre erreur que combat Plutarque, c'eſt celle des perſonnes qui s'aſtreignent rigoureuſement à de certaines regles d'abſtinence, & qui jeûnent périodiquement, dans la perſuaſion que cette méthode eſt la meilleure pour ſe bien porter. C'eſt ſe punir ſoi-même ſans néceſſité & ſans fruit. Dans cette eſpece d'eſclavage, qui réguliérement rend inutile & à ſoi & aux autres, on reſſemble plutôt à un de ces coquillages qui demeurent collés

ſur les rochers, qu'à des êtres qui ſont faits pour vivre avec leurs ſemblables, & qui doivent être toujours prêts à leurs être utiles.

Enfin, une troiſieme faute dans laquelle on tombe, & que commettent particuliérement les gens d'étude, mais qui n'eſt pas moins dangereuſe que les précédentes, c'eſt de ne ſe donner aucun relâche dans leurs occupations. Toujours ſur les livres, ou dans des méditations profondes, ils ne laiſſent pas le temps à leur corps de reprendre haleine, comme ſi cette frêle machine pouvoit ſupporter autant de fatigue que l'ame, & ſuivre conſtamment, ſans repos, toutes les opérations de cet eſprit immortel. C'eſt à peu près le cas du chameau de la fable : obſtiné à ne vouloir pas ſoulager le bœuf d'une partie de la charge qu'il traînoit, quoiqu'on l'eût averti plus d'une fois de ce qui en arriveroit, il fut enfin obligé de porter le tout, & la charge & le bœuf même qui ſuccomba ſous le travail. Ainſi voit-on tous les jours ces gens qui n'ont aucun ménagement pour leurs corps, & qui dédaignent ſes beſoins

& ses plaintes, tomber à la fin dans des maladies, qui faisant plier leur ame sous ce corps, l'arrachent à ses études & à ses méditations, pour la faire gémir dans la langueur & dans la souffrance. Platon plus judicieux, conseilloit de prende soin du corps comme de l'ame, afin que semblables à deux coursiers robustes & bien attelés devant un même char, l'un & l'autre puissent concourir à le traîner d'une égale force. Pendant que l'ame est toute livrée au sublimes spéculations de la vérité & de la vertu, il est natural de donner aux besoins du corps toute l'attention convenable, si l'on veut qu'il ne mette aucun empêchement à de si nobles efforts.

## *AGATHINUS.*

Ce médecin contemporain de Plutarque, exerçoit son art à Rome. Galien parle de lui en différents endroits de ses œuvres (*s*). On trouve dans les recueils

(*s*) In Lib. 1. Hipp. de morb. vulg. comment. 8. Sect. 25. & de different. puls. lib. 4. cap. 10. & 11.

recueils d'Oribaſe (*t*), les reflexions d'Agathinus ſur l'utilité des bains froids, & comme ce qu'il en dit eſt fort clair & bien raiſonné, pour convaincre que ces bains, quand on s'en ſert à propos, contribuent beaucoup à la ſanté, il ne ſera pas mal que nous nous y arrêtions un moment. Nous n'aurons pas beſoin après cela de revenir ſur ce ſujet très important dans la médecine.

„ Que ceux, dit Agathinus, qui ont „ à cœur de couler en ſanté les jours „ de cette vie fragile, faſſent fréquemment uſage des bains froids. Je ne „ ſaurois trouver des termes qui expriment aſſez fortement l'avantage „ qu'on peut en retirer : dans la vieilleſſe, même la plus reculée, ſi l'on „ s'y eſt accoutumé, ils fortifient le „ corps & lui donnent de la vivacité; ils augmentent l'appétit; ils facilitent la digeſtion ; ils conſervent „ aux ſens toute leur activité; en un „ mot, ils donnent de la vigueur à „ toute l'économie animale.

Je ſuis bien informé, continue l'Au-

(*t*) Medicin. Colleƈt. Lib. 10. cap. 7.

CHAPITRE VII.

teur, que divers peuples barbares font dans l'ufage de plonger tous les jours leurs enfants dans l'eau froide. Nous faifons tout le contraire; nous faifons paffer les nôtres par l'eau chaude en mille manieres fur le témoignage des nourrices, qui nous font croire que nos enfants dorment mieux après la fatigue d'un bain chaud, & que leur fommeil eft plus tranquille; mais qu'en arrive-t-il? Ces enfants traités de la forte tombent dans des convulfions & des épilepfies dont on a mille peines à les guérir.

Le bain froid eft felon notre médecin de Rome, un des moyens le plus fûr pour procurer une bonne digeftion, ou en d'autres termes, pour dégager l'eftomac & rendre tout le corps plus léger. Mais une précaution à obferver, fi l'on veut que le bain faffe cet effet, c'eft de prendre quelqu'exercice modéré, la promenade ou quelqu'autre, autant qu'il en faut, afin d'animer les efprits immédiatement avant d'y entrer, pourvu néanmoins qu'on ne fe fatigue pas trop. Avant que de s'y plonger, on doit fe boucher les oreilles avec foin, de peur que l'eau

n'y entre, & quand on s'y plonge il faut le faire tout d'un coup. On pourroit auſſi ſe faire verſer de l'eau ſur le corps; mais je préfére l'autre méthode. Si l'on en a la force & le courage, on peut s'y plonger tout entier juſqu'à trois fois; mais ſoit qu'on ne le faſſe qu'une fois, ſoit qu'on le faſſe plus ſouvent, il faut être attentif à ſe faire bien ſécher & frotter quand on en eſt ſorti. Au reſte, il ne convient ni que l'eau ſoit à la glace, ni qu'elle ſoit trop tempérée; mais elle doit toujours être pure & bien limpide. L'eau de mer eſt la meilleure, ſurtout pour les premiers eſſais.

Quelques perſonnes ſont d'avis, que les gens qui ne ſont pas accoutumés à l'uſage du bain froid, ne doivent commencer à s'y faire qu'au milieu de l'été; „ mais j'ai vu le contraire, des „ gens qui ont commencé à le pren- „ dre & avec beaucoup de ſuccès dans „ toutes les ſaiſons de l'année. Si j'a- „ vois, ajoute-t-il, a en préférer une „ aux autres, ce ſeroit le printemps".



CHAPITRE VIII.



## CHAPITRE VIII.

*De Galien & des regles de ſanté qu'il a le premier preſcrites, ou dont on n'avoit traité avant lui que ſuperficiellement.*

CLAUDE GALIEN naquit à Pergame dans l'Aſie mineure, environ 131 ans avant Jeſus-Chriſt. On trouve entr'autres dans ſes œuvres, ſix livres ſur la conſervation de la ſanté, & divers autres traités, tant ſur les qualités & la nature des aliments, que ſur la diverſité des tempéraments. Je vais en extraire quelques regles; mais ſeulement les principales, & du nombre de celles qu'on n'avoit pas données avant lui, ſans m'engager dans les diſputes ſcholaſtiques, & dans les digreſſions inutiles qu'il ſe permet à tout bout de champ dans ſes écrits; défaut de méthode qu'on doit attribuer au goût de ſon ſiecle, plutôt qu'à lui-même. Galien en effet étoit un très-grand homme dont le génie

pénétrant, les vastes connoissances, & des idées aussi justes que sublimes des ouvrages de la nature, & de leur magnifique Auteur (a), ont fait & feront l'admiration de tous les siecles.

Avant que d'entrer en matiere, il exhorte ses lecteurs à étudier sérieusement les regles qu'il va leur donner, fermement résolu de les mettre en pratique, & bien assuré que s'ils les observent ils se conserveront exempts de maladie, jusques dans l'âge le plus reculé.

„ J'étois né, dit-il, d'une constitu-
„ tion foible & infirme, & pendant
„ ma jeunesse, je fus successivement
„ attaqué de diverses maladies assez
„ sérieuses; mais arrivé à l'âge de
„ vingt-huit ans, & alors instruit
„ qu'il y avoit des regles sûres pour

(a) Usum partium demonstrando „ ego conditoris nostri, verum hymnum compono. Hoc autem omne invenisse, quo pacto omnia potissimum adornarentur, summæ sapientiæ est; effecisse autem omnino quæ voluit virtutis est invictæ ac insuperabilis. Quodque nihil suis beneficiis privatum esse voluerit, id perfectissimæ bonitatis specimen esse statuo". De usu. part. Lib. 3. cap. 10. class. 1. vers. vulg.

CHAPITRE VIII.

„ la conservation de la santé, je pris „ la résolution de m'y soumettre, & „ depuis ce temps-là les ayant obser- „ vées avec exactitude, j'ai eu le plaisir „ de me voir délivré de toute maladie, „ jusqu'à ce moment, à la fievre près „ que j'ai eu de temps en temps pour „ un jour (*b*), & qui n'étoit que le „ fruit des fatigues attachées à ma pro- „ fession, & à une pratique pénible. „ Quiconque sait préserver son corps „ de toute humeur vicieuse & nuisible „ n'a à craindre aucune maladie, à „ moins qu'elle ne vienne, ou de quel- „ que contagion, ou de quelque vio- „ lence extérieure. Et qu'est-ce qui empê- „ cheroit qu'on ne réussît à garantir son „ corps de ces pernicieuses humeurs "?

Pour approprier les regles dont nous parlons, à toutes sortes de personnes & dans toutes sortes de circonstances, Galien distingue les hommes en trois classes. Il place dans la premiere ceux qui naturellement sains & robustes, ont toute la liberté, toute l'abondance & tout le loisir nécessaire pour don-

(*b*) De San. tuend. Lib. 5. cap. 1.

ner leurs soins à la conservation de leur santé. Il met dans la seconde, ceux dont la constitution est délicate & foible. Enfin il range dans la troisieme, ceux à qui des occupations indispensables, soit en public, soit en particulier, ne permettent de se régler, ni pour les repas, ni pour le sommeil, ni pour les exercices.

Il représente aux premiers, que pour conserver leur santé & leur vie aussi long-temps que la nature le permet, il faut qu'originairement la conformation de leurs parties organiques se trouve bonne : „ car, dit-il, il y a des gens „ qui apportent une si mauvaise cons- „ titution en naissant, qu'Esculape (c) „ lui-même ne réussiroit pas à leur „ faire atteindre l'âge de soixante ans“. Après cela il les considere en quatre différents périodes, l'enfance, l'adolescence, l'âge viril & la vieillesse. Il donne aux enfants & aux vieillards des

(c) Sunt enim, qui ab ipso ortu adeo inprospero corporis sunt statu, ut ne si Æsculapium quidem ipsum iis præfeceris, vel sexagesimum annum videant. De San. tuend. Lib. 1. cap. 12. Thoma Linacro Anglo interprete.

CHAPITRE VIII.

préceptes qu'à peine on avoit ébauchés avant lui, & pour ce qui eſt des jeunes gens & des hommes faits, c'eſt d'Hippocrate & des autres médecins ſes devanciers, qu'il emprunte les regles principales qu'il leur preſcrit, de ſorte que les ayant déjà nous-mêmes indiquées, il ne ſera pas néceſſaire que nous nous y arrêtions à préſent.

Pour le dire en deux mots, il y a quatre articles ſur leſquels Galien a fait plus de recherches que tous ſes prédéceſſeurs dans l'étude des moyens de conſerver la ſanté : ſavoir 1o. l'enfance, 2°. la vieilleſſe, 3°. la différence des tempéraments, & 4o. les précautions néceſſaires à ceux qui ne ſont pas les maîtres de leur temps. Je vais tâcher de donner une idée claire des préceptes de Galien ſur ces quatre objets avec autant de briéveté qu'il me ſera poſſible.

## *I. De l'Enfance.*

Autant qu'il eſt poſſible, il convient que les enfants ſoient nourris dès leur naiſſance du lait de leur mere, qui naturellement leur doit être plus propre qu'un lait étranger. Il faut que les

nourrices leur donnent beaucoup de mouvement, soit dans le berceau, soit sur leurs bras ; toujours attentives à remarquer ce qui excite les cris des enfants & ce qui leur cause des agitations violentes, pour empêcher qu'ils ne tombent dans les convulsions, ou qu'ils ne prennent la fievre. „ J'ai connu „ un enfant, dit notre Auteur, qui „ crioit jour & nuit, sans que le mou„ vement, ni la musique, ni le sein, „ pût l'appaiser un instant. Après bien des „ recherches je trouvai que le lit, les „ langes & le corps de l'enfant étoient „ extrêmement sales; je le fis laver; on „ lui donna du linge blanc, & le mo„ ment d'après il tomba dans un doux „ sommeil qui continua plusieurs heu„ res ". Pour en revenir à la nourriture des petits enfants, le lait est, à ce que croit Galien (*d*), la seule chose qu'on doit leur donner jusqu'à ce qu'ils aient faits leurs premieres dents; mais dès-lors il faut peu à peu les accoutumer à des aliments plus solides, comme le pain & d'autres choses légeres,

(*d*) De Sanit. tuend. Lib. 1. cap. 10.

CHAPITRE VIII.

dont toutes les nourrices ſont inſtruites. Il conſeille de les laver tous les matins avec de l'eau tiede en prenant ſoin de les bien frotter & ſécher enſuite; mais il veut que la nourrice prenne pour cette opération le temps que l'eſtomac de l'enfant eſt vuide après un long ſommeil, parce que de le laver & de le frotter quand il a l'eſtomac plein, ce ſeroit lui attirer quelque mal. Bien éloigné d'approuver l'uſage des peuples du nord, qui plongent dans l'eau froide leurs enfants d'abord après qu'ils viennent de naître, il parle de cette coutume avec le dernier mépris, & va juſqu'à dire, „ qu'il n'a non plus d'envie d'écrire „ pour ces Germains & pour ces bar„ bares, que pour des ours & pour „ des lions"; moyennant quoi il recommande à ſes Grecs & à ſes Romains, mieux civiliſés, une pratique & plus douloureuſe & plus groſſiere que la leur, qui eſt de poudrer de ſel tout le corps de leurs enfants naiſſants (*e*),

(*e*) Ergo recens natus infantulus, cujus corporis conſtitutio omni nota vacat, primum quidem faſciis deligetur, ſed corpori prius toti

pour durcir leur peau & fortifier leur ſanté. Le temps & l'expérience ont heureuſement fait tomber cette maniere de ſaler ainſi les enfants, & pour leur bonheur on en eſt revenu dans pluſieurs familles à l'uſage du bain d'eau froide, ménagé de la façon que je le remarque au bas de la page (*f*).



---

ſale modice inſperſo, quo cutis ejus denſior ſolidiorque reddatur. Ita vero qui ſecundum naturam ſunt infantes, vel ſolo ſale præparati munitique abunde fuerint : quando, qui ſiccorum myrri foliorum aut aliorum id genus inſperſione egent iis plane vitioſus ſtatus ſit. De San. tuend. Lib. 1. cap. 7.

(*f*) Le bain froid en affermiſſant les ſolides, & en facilitant la tranſpiration, procure aux enfants une vivacité, une chaleur, une vigueur qui prévient en eux la noueure, les deſcentes, les écrouelles, la toux; tous maux auxquels ils ſont plus ou moins ſujets. Les anciens en ont jugé là-deſſus comme nous. Virgile nous apprend que bien long-temps avant la fondation de Rome, c'étoit l'uſage des Italiens, de plonger dans les fleuves leurs enfants nouvellement nés, & de les endurcir dans les glaces.

Durum à Stirpe genus. Natos ad flumina primum
Deferimus, ſævoque gelu duramus & undis.
*Æn. Lib. 9. vers. 603.*

Le Chevalier Guillaume Pen dans ſa lettre au Docteur Bénard ( Hiſt. of Cold bath. part. II. p. 291. ) nous eſt de même garant, que dans le

CHAPITRE VIII.

Disons-le pourtant à la gloire de notre Auteur, il lui arrive rarement de se tromper dans les matieres de pratique. Quoique sa théorie ait souvent été rectifiée depuis son temps, on fait encore aujourd'hui le plus grand cas des observations du premier genre qu'il nous a laissées. Mais continuons à le

---

nouveau monde on regarde le bain froid comme un usage des plus utiles pour les petits enfants. „ Je sais de toute science, dit-il, que les Indiens „ de l'Amérique plongent leurs enfants dans les „ fleuves dès le moment qu'ils sont nes". Et en effet je ne vois pas ce qui empêcheroit de baigner dans l'eau froide des enfants qui sont nés robustes, sur-tout si on ne le fait que dans le premier été après leur naissance, sans le faire précisément d'abord qu'ils sont nés, afin qu'ils ne passent pas tout d'un coup du degré de chaleur qu'ils ont dans le sein de leur mere à l'extrêmite opposée. Que si néanmoins on veut prévenir tout danger à cet égard, qu'on prenne garde à une chose, qu'on voie si immédiatement après être sorti de l'eau, ou du moins dès qu'on l'a emmailloté, l'enfant a chaud, est vif & gai; en ce cas j'ose assurer que l'eau froide lui a fait du bien : mais si au contraire il en sort pâle, frissonnant, sur-tout si quelqu'un de ses membres se trouve alors engourdi ou contracté par le froid, & qu'il demeure dans cet état même après qu'on l'a frotté & de nouveau emmailloté, qu'alors on suspende le bain pour quelques jours, jusqu'à ce que l'enfant soit plus vigoureux, ou si ce symptome revient qu'on ne le baigne plus.

ſuivre dans ſes directions ſur les enfants. Il y inſiſte entr'autres ſur le ſoin qu'on doit prendre des nourrices, ſoit par rapport à la diete, ſoit par rapport à l'exercice, ſoit par rapport au ſommeil, ſi l'on veut qu'elles aient de bon lait. Et que faut-il pour cela? Le lait eſt bien conditionné, ſelon Galien, lorſque n'étant ni trop clair, ni trop épais, il eſt parfaitement doux & blanc: il eſt mauvais quand il a quelque choſe d'un peu amer ou ſalé dans le goût, de déſagréable dans l'odeur, & d'éloigné pour la couleur de la blancheur qu'on y ſouhaite. Galien défend ſur toutes choſes à une nourrice, d'avoir aucune familiarité avec ſon mari tandis qu'elle donne le ſein; il veut qu'on la congédie dès qu'on la croit groſſe: il défend de laiſſer jamais goûter du vin aux enfants, parce qu'il jette trop de chaleur dans le corps & qu'il attaque la tête: les enfants n'en ayant pas beſoin, ne ſauroient ſe reſſentir du bien qu'il peut faire, & ſe trouvent expoſés à tout le mal qu'il fait.

Rien n'eſt plus néceſſaire aux petits enfants que de reſpirer un air pur, ainſi l'on doit éviter de les tenir dans des

CHAPITRE VIII.

chambres trop renfermées, & les éloigner des lieux marécageux, des vapeurs des grandes villes, des endroits qu'infectent ou les exhalaiſons des cadavres, ou des plantes corrompues & pourries.

Au reſte, il faut faire obſerver à peu près la même maniere de vivre aux enfants, dans la ſeconde période ſeptenaire de leur vie, avec cette différence, qu'on ne doit alors leur laiſſer prendre qu'un exercice modéré, de peur que s'il étoit trop violent, il ne les empêchât de croître (*g*).

Enfin, c'eſt alors le vrai temps de s'appliquer comme il faut à former l'eſprit & le caractere des enfants, en leur donnant les premieres teintures des connoiſſances utiles, & en les accoutumant de bonne heure à une modeſtie & à une ſoumiſſion, qui dans la ſuite contribueront plus qu'on ne ſauroit dire, à la conſervation de leur ſanté.

(*g*) La choſe mérite confirmation, c'eſt à l'expérience d'en décider.

## II. *De la Vieilleſſe.*

La Vieilleſſe, qu'on peut bien appeller une maladie naturelle, ou regarder au moins comme un état mitoyen entre la maladie & la ſanté, eſt ordinairement ſeche & froide. Car quoiqu'il n'y ait alors que trop d'humeurs qui attaquent les yeux, le nez & la bouche ; quoique ordinairement les vieillards crachent & touſſent, ce ne ſont-là que des humeurs excrémentales : les ſucs qui nourriſſent leur manquent. Pour y remédier, l'uſage du vin leur convient, ainſi qu'une nourriture fluide & réchauffante. Il ſera bon auſſi de recourir à la broſſe, ou de les frotter ſouvent pour augmenter le mouvement de leur ſang, entretenir en eux un dégré de chaleur convenable, afin de faciliter la diſtribution égale de la nourriture dans toutes les parties de leur corps. Après cette opération, ils ne feront pas mal de ſe promener en voiture ou à pied, pourvu que ce ne ſoit pas trop loin, & qu'ils ne ſe fatiguent pas; car au lieu qu'un exercice modéré les fortifieroit, la maigreur en

Chapitre VIII.

feroit le fruit s'ils y faifoient de l'excès. Il y a pourtant une maxime à obferver à cet égard, c'eft que les vieillards doivent toujours continuer les exercices auxquels ils fe font accoutumés ; par cela même que l'habitude les leur a rendu plus faciles, ils ne peuvent que leur être plus agréables. Sur-tout eft-il certain qu'ils s'expoferoient, fi tout d'un coup ils vouloient fubftituer un genre nouveau d'exercice à celui auquel ils étoient accoutumés. On a vu des gens à qui la voiture ne faifoit aucun mal, mais qui ne pouvoient pas fupporter la promenade. J'ajoute, que fi quelque partie de notre corps eft plus foible que les autres, il faut prendre garde fur-tout de ne la pas expofer à la fatigue, & tâcher de donner à celles qui font plus robuftes le mouvement dont elles ont befoin, fans que celles à qui il feroit du mal en fouffrent aucune incommodité. Un homme, par exemple, qui eft fujet à des vertiges, doit éviter tout exercice où l'on eft obligé d'aller en tournant, & tous ceux qui fecouent beaucoup la tête : il doit préférer de fe promener en ligne droite, ou dans une voiture douce

douce qui ne le fatigue point. Un homme qui a les jambes foibles se trouvera mieux de se promener en voiture que de se promener à pied. Quant aux aliments, les vieillards doivent éviter avec soin tous ceux qui produisent des sucs gluants & épais, comme le pain non-levé, le fromage, le porc, le bœuf, l'anguille, les huitres, & en général toute nourriture de difficile digestion : il faut que leur pain ait du levain & du sel dans la mesure convenable ; il faut qu'il soit bien pétri, cuit à propos, autrement il leur cause des obstructions dans le foie, dans la rate & dans les rognons.

Si un vieillard se trouve constipé pendant deux jours, il faut qu'au troisieme il se serve de quelque ingrédient que l'expérience lui aura appris être le plus convenable pour le débarrasser ; mais il faut qu'il évite de se servir toujours du même ingrédient, soit nourriture, soit purgatif ; en devenant habituel il perdroit son effet.

Pour le sommeil, il faut dans un âge avancé tâcher d'en prendre aussi

CHAPITRE VIII.

long-temps qu'il eſt néceſſaire pour ſe fortifier & ſe rafraîchir.

„ Antiochus le Médecin (*h*), par-
„ venu à l'âge de quatre-vingts ans,
„ prit la coutume de ſe promener cha-
„ que jour environ trois ſtades, ou
„ un demi mille, pour aller de ſa
„ maiſon juſqu'au *forum*, c'eſt-à-dire,
„ à la place publique, où les princi-
„ paux citoyens de Rome ſe raſſem-
„ bloient. Quand il devoit aller plus
„ loin pour voir des malades, il fai-
„ ſoit le chemin ou en chaiſe à por-
„ teurs, ou en chaiſe roulante. Il
„ avoit dans ſa maiſon un cabinet,
„ qu'il faiſoit échauffer en hiver avec
„ un poéle, & rafraîchir en été; là
„ tous les matins, il ſe faiſoit bien
„ frotter & broſſer après avoir été à
„ la ſelle. Vers les neuf ou dix heu-
„ res étant au *forum*, il mangeoit un
„ peu de pain avec du miel bouilli;
„ enſuite il demeuroit là à cauſer ou
„ à lire juſqu'à douze; alors il pre-
„ noit un peu d'exercice avant ſon
„ dîner, qui étoit toujours fort frugal,

(*h*) Galen. de Sanit. tuend. Lib. 5. cap. 4.

„ & qui commençoit par quelque nour-
„ riture apéritive : à souper il ne prenoit
„ que quelque chose de léger à l'écuel-
„ le, à moins que ce ne fût quelque
„ volaille dans son propre bouillon".

„ Telephus le Grammairien vécut au
„ moins cent ans. Il prenoit réguliére-
„ ment à son déjeûner du gruau avec
„ un peu de miel pur comme il sort de
„ la ruche : à dîner il mangeoit ou du
„ poisson, ou quelque volaille avec un
„ peu de salade : à souper, il ne prenoit
„ qu'un verre d'eau & de vin avec un
„ peu de pain".

C'est de sa propre expérience qu'un Vieillard doit apprendre si le lait lui convient ou non ; car les effets de cet aliment varient au-delà de ce qu'on peut dire, selon les constitutions différentes.
„ J'ai connu un Laboureur (*i*), dit Ga-
„ lien, qui avoit passé cent ans, & qui
„ ne se nourrissoit presque que de lait de
„ chevre, dans lequel il mettoit tantôt
„ de la mie de pain, tantôt un peu de
„ miel, & où quelquefois aussi il fai-
„ soit cuire des sommités de thym. Un

(*i*) Ibid.

CHAPITRE VIII.

„ de ses voisins s'imaginant que c'étoit „ à l'usage du lait qu'il devoit une si „ longue vie, voulut s'en nourrir à son „ exemple ; mais de quelque maniere „ qu'il le prit, il en étoit incommodé ; „ premiérement il lui pesoit sur l'esto- „ mac, ensuite il lui causoit une enflure „ au côté gauche. Un autre qui voulut „ faire la même expérience, ne s'apper- „ çut d'aucune incommodité jusqu'au „ septieme jour qu'il lui vint une tumeur „ dure au côté gauche, laquelle occa- „ sionna une tention avec des spasmes, „ & ne permit pas de douter qu'il n'eût „ le foie obstrué. J'ai encore connu „ deux autres personnes, l'une à qui un „ long usage du lait produisit la pierre „ dans les reins, & l'autre qui en perdit „ ses dents, pendant que plusieurs y „ trouverent une source de santé & de „ prolongation de vie ". Ceux à qui le lait convient en retirent certainement de grands avantages, le ventre libre, des sucs doux & une bonne chair, sur-tout, lorsque les animaux qui le fournissent ont brouté des herbes douces & saines ; car le lait ne peut pas être bon lorsque les pâturages sont trop acres, trop acides, ou trop astringents. Il faut

d'ailleurs que ces animaux se portent bien & soient dans la fleur de leur âge. Sur le tout, je conseillerois de boire alternativement le lait d'anesse & le lait de chevre : ce dernier est fort nourrissant, le premier plus léger, se digere plus aisément.

Pour dire aussi un mot du vin, je remarque d'abord, que celui qui est fort & diurétique, convient le mieux aux vieillards. Il doit être fort pour répandre la chaleur dans tous leurs membres; diurétique, pour en expulser les sérosités superflues, qui, si elles y croupissoient dérangeroient leur santé. Je voudrois donc qu'ils choisissent un vin léger & qui ait un peu de corps, parce qu'il est communément diurétique; mais en même temps, un vin pâle ou jaune, parce que d'ordinaire il est le plus fort: les vins noirs, épais, astringents, ne sauroient leur convenir; ils causent trop facilement des obstructions dans les intestins. Je ne crois pas même que le vin doux soit fort bon pour les vieillards, à moins qu'ils ne soient fort maigres; auquel cas ils ont besoin d'un vin riche, & propre à les bien nourrir ; mais alors encore il faut qu'il soit du

meilleur, pâle ou jaune comme je l'ai dit.

### *III. Des différents tempéraments & des différentes constitutions.*

On peut, selon Galien, distinguer neuf sortes de tempéraments dans le corps humain. Les quatre premiers sont simples, savoir, le chaud, le froid, l'humide & le sec; quatre mixtes, savoir le chaud & l'humide, le chaud & le sec, le froid & l'humide, le froid & le sec; & un enfin, qui tient le milieu entre les extrêmes, & qui par cette raison peut être appellé par excellence un parfaitement bon tempérament. Les tempéraments simples se connoissent aisément à la vue & au toucher. Entre les mixtes, ceux auxquels on doit faire le plus d'attention dans la pratique, se connoissent facilement à leurs marques respectives; ce sont le chaud & le sec, & le froid & l'humide. Etant directement opposés dans leur nature, ils doivent aussi être traités tout différemment.

On connoît les gens d'un tempérament chaud & sec, à ces marques principales: ils ont les veines grosses & en-

flées, le pouls fort, la poitrine & les épaules larges; leurs membres ſont robuſtes, muſculeux, bien proportionnés; leurs cheveux noirs, épais, naturellement friſés; leur peau eſt rude, brune & velue. Au contraire, une peau douce, blanche, unie, des cheveux clairs, la poitrine étroite, les veines petites, le corps délicat, & ordinairement pottelé, les membres débiles, le pouls foible, ſont les diagnoſtics d'une complexion froide & humide.

Inſtruits comme nous le ſommes par l'expérience, que les tempéraments different ſi fort les uns des autres, & que par conſéquent, ce qui convient à ceux-ci eſt au contraire nuiſible à ceux-là; il eſt inconcevable qu'il ſe ſoit trouvé des médecins aſſez téméraires pour vouloir preſcrire des regles de ſanté, ſans aucun égard à la diverſité des complexions. Autant qu'il eſt impoſſible qu'un ſoulier chauſſe bien tous les pieds, autant l'eſt il que le même régime convienne également à tous les hommes. Ce n'eſt donc jamais, abſolument parlant, qu'on peut dire d'un aliment quel qu'il ſoit, qu'il eſt ſain ou mal ſain; & il eſt au contraire avéré, que tel conviendra par-

CHAPITRE VIII.

faitement aux uns, pendant qu'il rendra les autres malades. „ Deux de mes „ amis, poursuit Galien, eurent un „ jour une vive dispute sur le miel. L'un „ disoit que rien n'est plus sain; l'autre „ que rien n'est plus pernicieux; & tous „ deux en appelloient à l'expérience, „ sans prendre garde qu'ils étoient d'un „ tempérament tout différent. Le pre- „ mier étoit un vieillard phlegmatique „ & qui menoit une vie sédentaire. Le „ miel qui échauffe & qui s'insinue ai- „ sément dans tout le corps, lui con- „ venoit admirablement. Le second étoit „ un jeune homme d'une trentaine d'an- „ nées, d'une complexion chaude & „ bilieuse, & le miel par cela même ne „ pouvoit que lui faire du mal".

Je ferai la même remarque sur des sujets tout semblables. Il y a des médecins qui prescrivent l'exercice à tout le monde; d'autres qui exhortent tout le monde au repos. Il y en a qui ordonnent de boire du vin, & d'autres qui ne recommandent que l'eau; mais si l'on consultoit l'expérience, on verroit bientôt que tous ces conseils doivent varier selon les personnes, parce que la même chose fait du bien ou du mal, selon les

tempéraments. „ Je connois des gens „ qui, s'ils passent trois jours sans se „ fatiguer au travail, sont infailliblement „ malades ; d'autres qui se portent par- „ faitement bien, quoiqu'ils ne prennent „ que peu ou point d'exercice. Primige- „ ne de Mitylene, étoit obligé de pren- „ dre tous les jours un bain chaud, sans „ quoi il avoit la fievre ". Les effets des choses, c'est l'expérience qui les enseigne; mais les causes de ces effets, c'est le raisonnement qui les développe. Pourquoi Primigene devoit-il se baigner si fréquemment ? „ C'est que la chaleur „ brûlante de son corps, sa vie studieu- „ se, & un tempérament fort sec, em- „ pêchoient en lui la transpiration. Sa „ peau dure & épaisse y mettant obsta- „ cle, le bain chaud y remédioit „ en l'amollissant, & en ouvrant ses „ pores. J'ai connu une autre person- „ ne, dont le tempérament n'étoit pas „ moins chaud que celui de Primige- „ ne, & à qui cependant le bain ne „ convenoit point ; parce qu'obligé par „ son commerce d'être toujours à cou- „ rir, pour vendre ou pour acheter, „ il étoit d'ailleurs très-hargneux, tou- „ jours en querelle, & plus d'une fois

CHAPITRE VIII.

„ à ſe battre, ce qui le tenoit dans „ une ſueur preſque perpétuelle, & pré- „ venoit en lui la fievre. Un troiſieme „ auſſi, d'un tempérament ſec & chaud „ comme les précédents, prenoit beau- „ coup d'exercice; je l'obligeai à en „ prendre moins, & en cela je ſuivis „ la maxime d'Hippocrate, qui ordonne „ aux gens de cette complexion de pré- „ férer le repos à un trop grand exer- „ cice; mais d'un autre côté, j'ai réta- „ bli au contraire la ſanté de pluſieurs „ perſonnes d'un tempérament froid, „ en les arrachant à une vie oiſive, & „ en leur perſuadant de travailler". Concluons-le donc, il faut abſolument proportionner, tant les différents dégrés d'exercice, que les différentes ſortes d'aliments aux complexions différentes des perſonnes. A la vérité il faut de l'eſprit & beaucoup d'attention pour évaluer au juſte ces différences, mais l'expérience doit être en cela la directrice du raiſonnement.

Ce que je dois pourtant obſerver encore, c'eſt que ni les bains chauds, ni un exercice doux & moderé, ne ſuffiroient pas pour aſſurer la ſanté des gens dont le tempérament eſt chaud &

ſec. Ils ont avec cela d'autres précautions à prendre. Il faut que les aliments dont ils ſe nourriſſent, ſoient propres à produire en eux des ſucs doux & ſans acreté; qu'ils faſſent de l'eau leur boiſſon principale; qu'ils évitent avec ſoin la colere, l'étude exceſſive, l'ardeur brûlante du ſoleil : & comme la chaleur de leur tempérament vient d'ordinaire d'un excès de bile, il faut voir ſi on peut les délivrer de cette bile par les ſelles. En ce cas on ne doit pas en craindre les mauvaiſes ſuites; la nature y pourvoira; mais ſi cela n'eſt pas, il faut en venir à un bon vomitif.

Tous les médecins & les philoſophes qui ont traité avec quelque exactitude des éléments du corps humain, ſe ſont accordés à décrier le tempérament ſec, juſqu'à le faire regarder comme une ſorte de vieilleſſe, & à célebrer au contraire le tempérament humide, comme celui qui eſt le mieux conſtitué pour la ſanté, & une vigueur qui mene à la plus grande vieilleſſe. Il eſt vrai, que le tempérament humide expoſe à bien des maux dans l'enfance; mais dans la ſuite, il n'eſt aucun des tempéraments extrêmes qui ſoit plus favorable

CHAPITRE VIII.

à la santé que celui-là. C'est aux médecins & à tous ceux qui veillent à la conservation & au bon état du corps humain, de faire ensorte qu'on se garde des choses qui déssechent, & qui usent trop le corps, sans se jetter toutefois dans des extrêmités opposées. Pour garder ce juste milieu, rien de mieux qu'un prudent usage de l'exercice & du bain; que de se tenir réglé autant qu'on le peut dans les évacuations naturelles, & spécialement de ne manger que des aliments qui ne produisent qu'un bon chyle, & de ne boire du vin qu'avec modération.

*IV. De ceux qui ne sont pas les maîtres de leur temps.*

Galien prescrit aux personnes publiques, aux politiques & aux gens de lettres, à qui des occupations accumulées ne laissent pas la liberté de disposer d'eux & de leur temps; il leur prescrit, dis-je, trois regles. *Premiérement*, que, toutes les fois qu'ils ont fait des efforts de travail & d'étude plus que de coutume, ils redoublent de sobriété; sur quoi il nous apprend, „ que quand il

„ étoit accablé d'affaires, il se nourrissoit des choses les plus simples, & la „ plupart du temps de pain seul ". Et quoi qu'il n'ose pas recommander à tout le monde une abstinence aussi rigoureuse, il insiste comme sur une chose absolument nécessaire, sur la convenance de ne prendre que la nourriture la plus légere, la plus facile à digerer après qu'on s'est beaucoup fatigué. *Secondement*, il ordonne aux personnes dont nous parlons, d'observer journellement le régime le plus simple, celui qui facilite le plus la digestion. *Troisiémement* enfin, il veut que quelles que soient leurs affaires, ils aient chaque jour quelque moment consacré à l'exercice, ou si cela est impossible, de se faire tirer quelquefois un peu de sang, pour prévenir la pléthore; & de prendre de temps en temps quelque doux purgatif pour se nettoyer l'estomac & les intestins; afin de se défaire des humeurs qui s'y accumulent; sans quoi ils ne sauroient manquer d'être attaqués de divers accidents fâcheux. Il ajoute, que ceux qui travaillent sous d'autres, & qui par leur état ne peuvent se dérober à une application continuelle, & se

CHAPITRE VIII.

défendre de mener une vie inactive & sédentaire, doivent saisir du moins l'occasion des jours de fêtes, pour se dégager par des purgatifs des humeurs qui les surchargent & qui pourroient leur devenir funestes. Mais helas ! ajoute-t-il, telle est l'intempérance générale, qu'au lieu d'employer les jours de fêtes & de repos, à faire du bien aux autres ou à soi-même, on en fait au contraire des jours de débauche, & on s'y livre autant qu'on le peut à une bonne chere, qui, en accumulant les mauvaises humeurs dans le corps, devient tôt ou tard la mere des rhumatismes, de la gravelle & de diverses autres maladies; tristes punitions des coupables pour le reste de leurs jours.

Tels sont en substance, les principaux conseils que nous avions à extraire de Galien pour la conservation de la santé. Qu'on écoute à présent l'avis que ce grand maître donne à tous ses lecteurs avant que de finir son ouvrage.
„ J'exhorte, dit-il, toutes les person-
„ nes qui liront ce traité, de veiller
„ sur elles-mêmes; pour ne pas vivre
„ à la maniere des brutes, en se livrant
„ comme la vile populace à une hon-

„ teuſe intempérance, ne mangeant & „ ne buvant que ce qui flatte leur palais, & ne conſultant à tous égards „ que les goûts de leurs paſſions déréglées. Qu'ils entendent la médecine, „ ou qu'ils ne l'entendent pas, je les „ conjure de conſulter la raiſon; d'obſerver avec ſoin ce qui leur convient „ & ce qui ne leur convient pas, „ afin de ne ſe permettre que les „ choſes qu'ils auront appris par expérience être favorables à leur ſanté; „ & qu'ils s'interdiſent au contraire, „ celles qu'ils y auront trouvées nuiſibles, bien perſuadés que s'ils ſont „ attentifs & exacts à réduire cette „ ſeule regle en pratique, ils ſe porteront auſſi bien qu'on le peut, & n'auront que très rarement beſoin de médecins & de remedes ".



CHAPITRE IX.



## CHAPITRE IX.

### *De Porphyre, & de tous ceux qui interdisent l'usage de la chair.*

PORPHYRE de Tyr vécut vers le milieu du troisieme siecle. Il étoit le disciple favori de Plotin ce fameux Platonicien. Il composa entr'autres un traité *touchant l'abstinence de la chair des animaux*, à dessein de faire revivre la simplicité primordiale de l'ancienne diete, & de détourner de l'usage de la chair dont on se nourrit ordinairement.

Un Philosophe de ses amis, nommé Firmus Castricius, après avoir observé l'abstinence Pythagorique, étoit retourné à son premier genre de vie. Porphyre en prit occasion de lui adresser cet ouvrage à la tête duquel il lui parle ainsi. „ Quand vous viviez parmi nous, „ vous tombiez d'accord que les végétaux étoient préférables à la chair „ des animaux pour la nourriture de „ l'homme,

„ l'homme, ſoit afin d'entretenir ſa „ ſanté, ſoit pour lui faciliter l'étude „ de la philoſophie ; & aujourd'hui que „ vous avez changé de méthode, je „ ſuis perſuadé que votre expérience „ vous aura convaincu que la premie- „ re étoit la meilleure “. Ce n'eſt ſûrement pas du ſein des hommes qui ſe nourrirent des productions de la terre, que ſont ſortis les voleurs, les meurtriers & les tyrans, c'eſt plutôt des hommes accoutumés à ſe nourrir de chair (a). Nous avons beſoin de peu de choſes pour vivre ; rien de plus aiſé que de les acquérir ; il ne faut pour cela violer ni les loix de la juſtice & de la liberté, ni les regles de la ſanté & de la paix de l'ame, pendant qu'au contraire l'intempérance pouſſe les ames vulgaires qui s'abandonnent à ſes goûts & à ſes caprices, à convoiter les richeſſes, à ſacrifier leur liberté, à vendre la juſtice, à perdre miſérablement leur temps, à ruiner leur propre ſanté & à renoncer à la joie d'une conſcience ſans

(a) Remarque avanturée dont on n'a & dont on ne peut avoir aucune preuve.

CHAPITRE IX.

reproche. Tous les jours pour récouvrer notre ſanté & nous guérir de nos maux, nous nous ſoumettons patiemment à des inciſions, à des cauſtics, à des médicaments déſagréables, & nous payons encore ceux qui nous les adminiſtrent. Ne nous donnerons-nous donc aucun ſoin; ne prendrons-nous aucune peine pour délivrer notre ame immortelle de ſes maux?

Deux propoſitions principales fixent l'attention de Porphyre, & c'eſt à en établir la vérité qu'il donne d'abord tous ſes ſoins. La *premiere* eſt, que rien ne contribueroit davantage à conſerver notre ſanté, & à éloigner de nous toutes les maladies, que de nous rendre maître de nos appetits & de nos paſſions. La *ſeconde*, que la nourriture que fourniſſent les végétaux, nourriture ſi facile à ſe procurer, & d'une digeſtion ſi aiſée, ſeroit le moyen le plus efficace pour nous élever à cet empire ſur nous-mêmes.

Pour juſtifier la premiere de ces propoſitions, Porphyre en appelle à l'expérience. Il aſſure que quelques-uns de ſes amis qui étoient tourmentés de la goutte aux pieds & aux mains, juſques-là, que depuis huit ans ils étoient obli-

CHAPITRE IX.

gés de se faire porter quand ils vouloient passer d'un lieu à un autre, n'eurent pas plutôt renoncé aux soucis d'amasser des richesses, & élevé leur ame à la méditation des objets spirituels, qu'on les vit parfaitement rétablis, & tout à la fois guéris des maux qui les affligeoient, & de toute inquiétude pour la conservation de leur santé (*b*). Quant à la seconde proposition, il faut l'entendre lui-même, voici comment il s'exprime ; „ Donnez-moi un homme „ qui considere sérieusement ce qu'il „ est, d'où il vient & où il doit aller, „ & qui plein de ces pensées prenne la „ ferme résolution de ne pas soumettre „ son ame à la tyrannie des passions ; „ que cet homme me dise, si de se „ nourrir de la chair des animaux cou-

(*b*) Si les amis de Porphyre s'étoient attirés la goutte par leurs exces, ce qui est assez vraisemblable, il est bien certain, qu'en se nourrissant pauvrement, en vivant d'herbages & de lait, & en persévérant dans ce régime, ils purent parvenir à se remettre ; mais est ce là une preuve, qu'une abstinence totale de la chair des animaux soit un moyen nécessaire, ou seulement convenable, pour prévenir toutes sortes de maladies.

CHAPITRE IX.

„ te moins de peine, & excite moins „ les paſſions, que de vivre des végé„ taux? Mais ſi cet homme, ni aucun „ médecin, ni qui que ce ſoit qui ait „ le ſens commun, n'oſe ſoutenir „ cette theſe, pourquoi je vous prie, „ nous ſoumettons-nous à cet uſage „ de la chair? Pourquoi ne nous affran„ chiſſons-nous pas tout à la fois, & „ de l'intempérance, & de la peine qui „ y ſont attachées “?

Voilà un échantillon des déclamations de Porphyre. Il auroit pu aiſément apprendre à raiſonner plus juſte, en liſant le traité de Galien ſur la nature des aliments. C'eſt là qu'il auroit vu, que le mélange de la chair des animaux avec les végétaux fournit au corps une nourriture qui ſe digere beaucoup mieux, & qui donne plus de force aux perſonnes foibles, que celle qui ſe tire des végétaux ſeuls. Mais pour dire la vérité, tout ce que l'Auteur avance ſur ce ſujet, tient plus du goût d'un enthouſiaſte que d'un philoſophe, & tend plus à préparer des hermites aux mortifications & aux macérations de la pénitence, qu'à donner de juſtes idées des choſes dont il traite. Cependant tout

eſt plein de ſemblables traits dans ſon livre. Perſonne n'ignore quelle eſt la ſource de ces travers. C'eſt le dogme ridicule de la Métempſycoſe, qui joint à quelques autres notions non moins abſurdes, a fait naître la penſée dans pluſieurs Sectes de Philoſophes & parmi leurs admirateurs, de s'abſtenir entiérement de la chair des animaux, à l'imitation de Pythagore, & c'eſt ce que pluſieurs font encore aujourd'hui (c).

Je n'ignore pas que le ſage Plutarque, écrivit deux diſcours en faveur de cette abſtinence; cependant on ſait auſſi qu'il ne l'obſervoit pas, & qu'il mangeoit

(c) Tous les Payens des Indes orientales croient encore aujourd'hui la Metempſycoſe, ou le paſſage des ames d'un corps dans d'autres corps. Quoique quant au fond ils profeſſent tous la même religion; ils ſont diviſés en quatre-vingt-quatre ſectes ou tributs, dont chacune a ſes rits particuliers. La premiere & principale de ces tributs eſt celle des Bramines, qui ſe diviſe en dix autres. Les cinq premieres vivent de grains & d'herbages ſans manger jamais de la viande d'aucun animal quel qu'il ſoit, en quoi ils ſont ſuivis de toute la tribu des Banians. Il faut voir là-deſſus le Voyage de Gemelli.

CHAPITRE IX.

de la chair comme les autres. Mais ce feroit m'écarter de mon fujet, & entrer dans des détails fort inutiles pour la confervation de la fanté, que de m'engager ici dans de plus longues difcuffions fur l'hiftoire d'un fentiment infoutenable. Il faut feulement que je dife un mot de l'approbation qu'y a donné, du moins en partie, notre favant compatriote le docteur CHEYNE, & qu'il a inféré parmi fes confeils fur la fanté. Quand je lis les derniers écrits de cet ingénieux & fingulier auteur, je ne puis m'empêcher de diftinguer en lui l'enthoufiafte du médecin. C'eft dans fa qualité d'enthoufiafte qu'on lui entend dire (*d*), qu'il eft perfuadé que l'intention primitive du Créateur, ne fut aucunement que les hommes fe nourriffent de la chair des animaux; que s'il l'a permis, c'eft pour les punir en les laiffant tomber dans les excès de l'intempérance; excès qui leur attirent des maladies, dont l'effet devroit être de les guérir de la gourmandife qui les leur caufe, & de les ramener à Dieu & à la vertu.

(*d*) Difcours II. pag. 54, 55, &c.

Mais quand enſuite comme médecin, il enviſage ces mêmes objets avec la tranquilité & l'impartialité d'un Philoſophe ; après avoir balancé le pour & le contre ſur la préférence qu'on doit donner ou ne pas donner aux végétaux, il tient un tout autre langage. Il reconnoît (*e*) que divers végétaux, & pluſieurs des compoſitions qu'on en fait, comme les oignons, la moutarde, la muſcade, la ſaumure, les épiceries, les aromates, & ſur-tout les liqueurs fermentées, ſont des aliments plus échauffants & plus nuiſibles, que ne l'eſt la chair de divers animaux.

Mais ſi la chair des animaux n'a pas été originairement deſtinée à faire partie de nos aliments, & ſi d'un autre côté, pluſieurs des végétaux dont on ſe nourrit, ſont plus échauffants & plus dangereux que la chair de quelques-uns de ces animaux, comment concilier les deux opinions oppoſées en cette matiere ? Comment rapprocher ici le médecin judicieux & l'écrivain enthouſiaſte ?

(*e*) Ibid. pag. 75.

CHAPITRE IX.

Notre Docteur, comme médecin instruit par l'expérience, prend à la fin lui-même le dessus sur l'enthousiaste, & tout bien examiné, voici comment il se rapproche de lui-même. La chair des animaux, dit-il (*f*), avec les liqueurs fermentées, si l'on en fait un usage modéré, est la nourriture la plus propre pour fortifier le corps; mais il semble que les végétaux & les liqueurs non fermentées valent mieux pour les opérations de l'ame. Ainsi, afin de garder un juste milieu dans les soins que l'on prend pour conserver au corps sa force, & à l'esprit sa vigueur, le plus sage seroit, que les gens d'une bonne constitution & qui se portent bien, se contentassent de manger par jour une livre ou une demi livre de chair, & de boire une pinte ou une demi-pinte de liqueur fermentée; mais que les valétudinaires & les gens d'étude demeurassent au-dessous de cette proportion, jusqu'à ce que l'expérience & des observations réitérées leur ayant appris de combien ils peuvent dimi-

(*f*) Ibid. pag. 88.

nuer l'un & l'autre dans leur nourriture, ils s'y fixassent, fallut-il pour cela descendre totalement jusqu'à l'usage des végétaux, du lait & des liqueurs non fermentées.

Je l'ajouterai néanmoins; malgré les singularités du Docteur Cheyne, on ne laisse pas de trouver dans les écrits de ce savant médecin des aphorismes sur la santé, dont quelques-uns méritent d'autant plus d'attention, qu'ils contiennent des préceptes que l'on n'avoit pas donnés avant lui, j'en trouve quatre entr'autres, que je me fais un devoir de placer en cet endroit.

1. Celui qui veut incessamment (*g*) se bien porter, doit être long-temps malade; c'est-à-dire, se traiter lui-même comme convalescent à divers égards. Aph. 8.

2. Monter à cheval est le meilleur exercice qu'on puisse faire pour rétablir la santé dérangée; se promener est celui qui convient le mieux pour empêcher qu'elle ne se dérange. Aph. 25.

---

(*g*) Pract. essai. on the regim. of. diet. pag. 60. &c.

3. L'attention à ſe coucher & à ſe lever de bonne heure, contribue infiniment à conſerver la ſanté & à fortifier les eſprits; qu'on ſe couche à dix heures & qu'on ſe leve à ſix. Aph. 30.

4. Prendre ſouvent & à propos quelque vomitif, eſt le ſeul antidote, la ſeule panacée convenable dans la Grande Bretagne. Les gens cacochymes ne peuvent y recourir trop ſouvent, ſi leur tempérament le comporte; ils s'en trouveront toujours admirablement bien (*b*).

(*b*) L'Auteur veut dire, qu'on ſait par expérience que des vomitifs doux & frequents ſont le meilleur remede pour guérir les affections hypocondriaques, & les déſordres des nerfs qu'occaſionnent la bonne chere & une maniere de vivre trop délicate.







# CHAPITRE X.

*Des écrits d'Oribase, d'Ætius & de Paul Æginete sur la santé. D'Actuarius & de quelqu'autres, tels que le moine Roger Bacon, & le Lord Verulam, ou grand Chancelier Bacon, qui se sont imaginés qu'on pourroit trouver quelque antidote ou quelque panacée pour prolonger la vie & assurer la santé.*

ORIBASE & les médecins Grecs, qui après lui ont écrit sur la santé, n'ont fait presque autre chose qu'être les copistes de Galien. On doit cependant reconnoître à l'honneur d'Oribase, qu'il est le premier d'entr'eux qui ait proprement recommandé l'exercice du cheval pour se bien porter (*a*). Il dit en

(*a*) Quoiqu'il soit vrai qu'Oribase ait le premier recommandé l'exercice du cheval en termes exprès, il faut reconnoître qu'il en avoit

CHAPITRE X.

termes exprès, que cet exercice l'emporte sur tous les autres pour fortifier

---

pris l'idée de Galien , dont les écrits ont été une source abondante de connoissances pour les Médecins qui sont venus après lui , comme les écrits d'Hippocrate avoient été pour lui une grande source de lumieres. Platon avoit été d'opinion „ que le mouvement qu'on se donne „ à soi-même en se promenant , en courant , ou en „ jouant à la paume , est préférable à celui qu'on „ reçoit dans une voiture , soit qu'on aille en „ charior, soit qu'on aille à la voile “. Ensuite sur la notion de ces deux sortes d'exercices , Galien ( de sanit. ruend. lib. 2. cap. 11. ) avoit dit „ que „ le mouvement du cheval procure une sorte „ d'exercice mixte & composé des deux au- „ tres “. En effet , si le cheval est comme la voiture qui transporte le cavalier , le cavalier y prend en même-temps un mouvement qui lui est propre , soit en gouvernant le cheval , soit en se tenant dans la posture convenable. Si l'on considere sur-tout que dans ces anciens temps l'usage des érriers étoit inconnu ; on comprendra aisément que l'exercice du cheval devoit être tout autrement fatigant , qu'il ne l'est aujourd'hui. Il est donc assez clair qu'en recommandant de monter à cheval , Galien a fait naître à Oribase la pensée d'en parler comme il a fait. Que s'il falloit prouver , que long-temps avant Oribase & Galien lui - même , on tenoit l'exercice du cheval pour extrêmement sain , nous n'aurions qu'à produire Xenophon dans ses Economiques. ( Lib. 2. Sect. 3. ) Il introduit Ischomachus disant à Socrate , „ qu'il monte ordinairement à cheval , pour „ aller voir ses gens à la campagne , labou-

l'estomac, pour nettoyer les organes & pour rendre les sens plus aigus (*b*).

ÆTIUS écrivit vers la fin du cinquieme siecle. Il entre un peu plus que Galien dans le détail des soins qu'on doit prendre pour la santé des enfants (*c*), & pour le choix des nourrices; mais presque toutes les autres regles qu'il a données sur la santé, sont tirées de Galien.

PAUL ÆGINETE, qui selon notre savant & exact Docteur Freind, vécut environ l'an 621, consacra tout son premier livre sur la médecine (*d*) à traiter de la santé; mais on n'y trouve presque rien de nouveau.

Le dernier des médecins Grecs qui en a fait l'objet de ses recherches, c'est ACTUARIUS. Il vécut à la fin du trei-

„ rer, semer, planter, & ajoutant qu'il va „ va ainsi par toutes sortes de chemins pour „ prendre de l'exercice ". A quoi Socrate répond, „ Par Junon, cette maniere d'exercice „ me plait beaucoup, puisque tout à la fois „ elle vous donne & de la force & de la „ santé ".

(*b*) Medic. collect. Lib. 6. cap. 24.

(*c*) Tetrabibl. 1. Serm. 4.

(*d*) De re medica.

CHAPITRE X.

ſieme ſiecle, & pratiqua avec beaucoup de réputation à Conſtantinople. Il traite de la ſanté comme en courant, dans ſon troiſieme livre ſur la méthode de guérir; mais il y fait beaucoup moins d'attention aux regles générales pour la conſerver, qu'aux antidotes qu'il y croit propres. J'en donnerai un exemple tiré de ce qu'il avance ſur l'antidote qu'il appelle *ſanté.* Il ſuffit, à l'en croire (*e*), de prendre chaque jour la groſſeur d'une lentille de ce remede pour n'avoir jamais aucune maladie; avec cela il ſe vante de pouvoir guérir infailliblement toute ſorte d'inflammations, & même de pouvoir *chaſſer les ſorciers & les mauvais eſprits.* Cette drogue, les gens fiévreux doivent la prendre dans de l'eau, & les autres dans du vin.

Les ingrédients de cette admirable compoſition ſont, de la rue, du poivre, de la myrrhe, du ſaffran, de la cannelle, du nard celtique, de l'euphorbe, de la mandragore, du pavot, & plus de vingt ſimples encore, le tout mêlé avec du miel.

(*e*) Method. medend. Lib. 5. cap. 6.

Déjà plusieurs siecle avant Actuarius, on avoit infatué le monde de ce préjugé ridicule, qui s'est continué jusqu'à nos jours, qu'on peut trouver un remede universel à tous les maux ; mais on peut dire qu'Actuarius a été le premier médecin de quelque réputation, qui ait donné tête baissée dans ce ridicule travers.

CHAPITRE X.

Homere, avoit célébré „ le *Nepen-* „ *thes* (*f*), ou cordial d'Egypte, com- „ me un remede qui répandoit la gaieté „ & la joie en tous ceux qui le pre- „ noient, & qui les délivroit de tout „ ce qui s'appelle mélancholie ".

„ Pline décrit une plante (*g*) qu'on „ appelloit *Dodecatheon*, c'est-à-dire, *les* „ *douze Dieux*, qui ressembloit à une „ laitue, & qui, infusée dans de l'eau, „ guérissoit aussi les maladies de toute „ espece : il parle encore d'une sorte de „ pivoine à laquelle on donnoit le nom „ de *panacée*, à cause de sa vertu contre „ toute sorte de maux ".

Du temps de Herophile, une com-

(*f*) Odyss. Lib. 4. ỽ. 221.
(*g*) Lib. 25. cap. 4.

CHAPITRE X.

position à la mode, portoit le nom magnifique de *main des Dieux*. Galien y fait une fort bonne remarque. „ Hérophile (*h*), dit-il, a bien raison d'assurer que cette composition consirée en elle-même n'est d'aucun prix; „ & qu'elle peut même être nuisible, „ quand elle est administrée par une „ main ignorante; mais que lorsqu'un „ médecin habile & expérimenté sait „ la donner à propos, les bons effets „ qu'elle produit, méritent bien qu'on „ l'appelle comme on fait *la main des* „ *Dieux* ".

Il faut avouer que cette méthode de chercher la conservation de la santé & la guérison de tous les maux dans un seul remede universel, est bien plus courte & bien plus aisée que l'observation des regles d'Hippocrate & de Galien, qui obligent à la *sobrieté* & à *l'exercice*. Si l'on pouvoit trouver un pareil remede, il mériteroit sans doute d'être recherché de tout le monde; mais tous ceux qu'on a proposés comme tels, se sont trouvés très-éloigné de l'efficace

(*h*) De comp. medicam. local. Lib. 6. cap. 3.

l'efficace qu'on leur prêtoit, dès qu'on les a examinés. Telle est néanmoins le foiblesse de l'esprit humain, qu'on a toujours vu dans tous les pays, parmi les personnes même les plus judicieuses & les plus pénétrantes, des gens infatués d'une prévention décidée pour quelque *panacée universelle*, propre à la vieillesse la plus reculée sans aucun mal, ou du moins persuadés, qu'on pouvoit au moyen de quelque peu de remedes choisis, reculer les bornes de la vie au-delà de la mesure ordinaire, qui n'a pas varié depuis le temps du Psalmiste jusques à nos jours (*i*).

Parmi le grand nombre des personnes qui se sont laissées prévenir en faveur des panacées, je ne parlerai ici que du moine Bacon, & du Lord Verulam : c'en est assez pour faire toucher au doigt les bornes de l'esprit humain ; car qui peut se flatter de ne pas tomber dans les pieges de l'erreur, depuis que ces grands hommes n'ont pu s'en défendre.

Dans un grand ouvrage dédié au

(*i*) Pſ. XC. 10.

CHAPITRE X.

Pape Clement IV. le moine BACON dit, que la raiſon pour laquelle la vie humaine eſt ſi fort accourcie, au prix de ce qu'elle étoit originairement, vient de ce qu'on a négligé dans tous les ſiecles de garder le régime le plus convenable à la ſanté. „ Cette négligen„ce, dit-il, a été univerſelle; tous les „ médecins ſe ſont oubliés : dans la „ jeuneſſe perſonne ne penſe à ſa ſan„ té; quand on avance en âge, un „ ſur trois mille, peut être, y fait réfle„ xion, & c'eſt trop tard d'y penſer, „ pour arrêter la mort lorſqu'elle eſt „ à la porte. Mais, pourſuit-il, n'y „ auroit-il donc aucun moyen pour „ remédier à un mal que l'inattention „ & l'ignorance de concert, ont rendu „ ſi univerſel? L'art eſt-il donc ſi im„ puiſſant, ou la nature eſt-elle ſi pau„ vre, qu'il n'y ait aucun remede ſe„ cret à découvrir pour ramener la ſan„ té, & de plus longs jours parmi les „ hommes? Non ſans doute; il y a eu „ des gens, qui par leurs recherches, „ ont ſu arracher à la nature ce ſe„ cret, & découvrir des antidotes ſuf„ fiſants pour faire parvenir à l'âge le „ plus avancé. Il eſt entr'autres un fa-

„ meux obſervateur (*k*), qui dans ſon „ livre ſur le régime qui convient au „ vieillards (*l*), donne une deſcrip- „ tion myſtérieuſe d'une compoſition, „ qui, lorſqu'on l'entend, met en état de „ reculer de pluſieurs années les bor- „ nes ordinaires de la vie". En voici la recette. Prenez ce qui eſt tempéré au quatrieme dégré, ce qui nage dans la mer, ce qui végete à l'air, ce que la mer rejette, ce que l'on trouve dans les inteſtins d'un animal qui vit fort long-temps, la plante des Indes, avec deux reptiles dont on ſe nourriſſoit à Tyr en Egypte, & préparez le tout d'une maniere convenable. Bacon explique ainſi cette énigme. Ce qui eſt tempéré au quatrieme dégré, c'eſt l'*or* préparé chymiquement; ce qui nage dans la mer, c'eſt la *perle*; ce qui végete à l'air, c'eſt le *romarin*; ce que la mer rejette, c'eſt le *ſperma ceti* ou blanc de baleine; ce qu'on trouve dans les inteſtins d'un animal qui vit long-

(*k*) Pierre de Maharn-Court Picard, que Bacon appelloit dominus experimentorum.

(*l*) Ce livre eſt ſi rare que je n'ai pu le trouver nulle part.

CHAPITRE X.

temps, c'eſt *un certain os pris d'un cerf de cinq ans*; la plante des Indes, c'eſt l'*aloës*; & les reptiles ſont des *ſerpents* dont la chair doit être bien préparée; „ Cet antidote, dit Bacon, prévient la „ corruption dans toutes ſortes de tem- „ péraments, & les infirmités de la „ vieilleſſe pour pluſieurs années “.

Mais hélas! avec ſon antidote, notre bon moine ne put pas empêcher ſon grand protecteur le Pape Clement, de payer bientôt tribut à la mort, & de le laiſſer lui à la merci de ſon ancien ennemi Nicolas III. qui le tint long-temps priſonnier à Paris. Et lui-même, ce pauvre Bacon, digne d'un meilleur ſort, après avoir long-temps ſouffert de la part d'un monde ignorant & ſuperſtitieux, il mourut à Oxford âgé de 78 ans, l'an 1294, laiſſant une preuve convaincante de la folie des ſecrets, & de leur vanité, même entre les mains les plus habiles.

FRANÇOIS BACON LORD VERULAM, Grand Chancelier d'Angleterre, commence ſon livre intitulé *l'hiſtoire de la vie & de la mort*, en ſe moquant de ce mot d'Hippocrate, que la vie eſt courte & l'art de guérir fort long

Chapitre X.

(*m*). Il tourne ensuite en ridicule (*n*), les éloges pompeux que les Chymistes donnent à leurs secrets, & le cas aveugle qu'on a toujours fait de certaines panacées; & puis, comme s'il oublioit lui-même ses sages principes, il propose une méthode de prolonger la vie, qui se trouve au moindre examen aussi vaine & aussi trompeuse, que le sont les plus belles promesses des empyriques.

„Il y a, dit-il (*o*), deux causes générales de la mort : la premiere c'est „l'esprit, qui semblable à une flamme „légere, mine & détruit le corps: „la seconde, c'est l'air qui le seche „& l'épuise; deux causes qui agissant sur nous de concert, détruisent „nos organes, & les rendent enfin „impropres à continuer les fonctions „de la vie". Mais ce grand homme est d'opinion, que ce que l'esprit in-

(*m*) Hist. vitæ & mortis. pag. 1.

(*n*) Ibid. 194.

(*o*) Causa periodi est, quod Spiritus instar flammæ lenis perpetuo de prædatorius, & cum hoc conspirans aër externus qui etiam corpora fugit, & arefacit officinam corporis, & organa perdat, & inhabilia reddat ad munus reparationis.

CHAPITRE X.

térieur consume au-dedans de nous, peut y être réparé, 1°. en épaississant sa substance à force de prendre des *opiates* en petites doses & à des temps marqués; 2°. en modérant sa chaleur, ce qui peut se faire, dit-il, par un bon usage du *nitre*.

„Il confesse (*p*) à la vérité, avec „une candeur digne de lui, qu'il n'a „pas fait l'expérience de tous les re„medes qu'il indique, parce que sa „vocation & ses affaires ne le lui ont „pas permis". Cependant, ce n'est qu'à force d'expériences réitérées qu'on peut s'assurer de la solidité des conseils de la nature de ceux qu'il donne; & quand on considere que cette expérience a appris que l'*opium* affoiblit les nerfs, & que le *nitre* les réfroidit trop, il est tout naturel d'en conclure, que ces drogues ne sont pas fort convenables à la vieillesse, temps où la chaleur & la vigueur naturelle commencent à s'éteindre.

(*p*) Diserte profitemur non nulla ex iis quæ proponimus experimento nobis non esse probata, neque enim hoc patitur nostrum vitæ genus. Hist. vit. & mort. pag. 201.

Pour ce qui eſt de l'*air* qui nous environne, & dont Bacon fait la ſeconde cauſe générale qui accélere la mort, il veux qu'on lui oppoſe les *bains d'eaux minérales*, & les *onctions graiſſeuſes*; mais d'un autre côté, concevant que ces remedes pourroient empêcher la tranſpiration & occaſionner des maladies, il veut qu'on emploie les lavements & les purgatifs, pour chaſſer du corps les humeurs ſuperflues, en prevenant l'obſtruction de ſes pores, méthode que la pratique ne juſtifieroit pas toujours.

Pour tout dire en un mot, l'illuſtre auteur traite moins la matiere en médecin qu'en philoſophe profond, dont les vaſtes connoiſſances & le génie ſublime, pénétrent au delà des apparences dans les choſes naturelles, & qui à l'aide de ces grandes lumieres eſſaye d'étendre la vie humaine, s'il étoit poſſible, au-delà de ſes bornes communes. Mais Bacon ne s'eſt que trop bien réfuté. Quoique pendant les trente dernieres années de ſa vie, il prit réguliérement tous les matins trois grains de ce *nitre*, qui étoit ſon remede favori, il ne paſſa pas 66 ans.

Chapitre X.

Les regles générales que le Lord Vérulam donna pour prolonger la vie, ſont beaucoup mieux fondées, que les remedes qu'il avoit imaginés pour vivre long-temps. Premiérement il obſerve qu'une des choſes qui contribue le plus à égayer les vieillards, & à prolonger leurs jours, c'eſt d'oſer ſe rappeller ſouvent les plaiſirs de leur jeuneſſe. Veſpaſien faiſoit ſi grand cas de cette maxime, qu'étant devenu Empereur, on ne put l'obliger à aller demeurer dans une autre maiſon que celle de ſon pere, quoiqu'elle ne fut pas digne de lui, parce qu'il ne vouloit rien perdre de ce que l'habitude y faiſoit trouver d'agréable à ſes yeux, & de ce qui lui rappelloit ſon enfance. Par la même raiſon il avoit coutume les jours de fête, de boire dans une coupe de bois ornée d'un cercle d'argent qui avoit ſervi à ſa grand mere.

La ſeconde choſe que conſeille l'illuſtre Chancelier, c'eſt d'employer le temps de la jeuneſſe & de l'âge viril de maniere qu'on puiſſe après cela ſe retirer de la fatigue des affaires quand on commence à devenir vieux, pour ſe livrer tout entier à des études, à des

amusements, au plaisir de planter & de bâtir à la campagne, & à tout ce qui peut contribuer soit à l'agrément de l'esprit, soit à la vigueur du corps.

Un troisieme conseil qu'il donne, c'est d'avoir un soin particulier que l'estomac, que quelqu'un a appellé *le pere de famille*, soit toujours en bon état, à quoi rien ne contribue davantage que de prendre de temps en temps de légers purgatifs, qui tiennent le ventre libre autant qu'il le faut sans causer aucun mal.

Enfin, la derniere regle que nous empruntons de notre auteur, c'est que quand on commence à devenir vieux, il faut au moins une fois tous les deux ans, travailler à changer toutes les humeurs du corps, & à les attenuer par quelques jours d'abstinence & de diete, dans le manger & dans le boire, pour adoucir le sang & renouveller la vigueur (*q*).

---

(*q*) Boerhaave adopte en grande partie cette regle ; car voici ce qu'il dit. „ Mutationes fere „ radicales humorum per resolventia, horum „ dein excretiones succedentes --- sæpè disponunt „ corpus --- ad vitam longam ". Vid. inst. med. sect. 1059. 1062. Mais nous y reviendrons dans la suite.

CHAPITRE XI.



# CHAPITRE XI.

*De la médecine des Arabes & de son origine. Préceptes de Rhases & d'Avicenne sur la santé. Retour de la médecine de chez les Arabes en Europe. De Tacuin ou Elluchasem Elimithar.*

DE la Grece, la médecine passa entre les mains des Arabes & des Perses. Il faut l'y suivre, & voir ce qu'elle a gagné chez ces nouveaux sages pour la conservation de la santé.

Deux événemens contribuerent à la transplanter dans les parties Orientales de l'Asie. Le premier fut le mariage de Sapor Roi de Perse avec la fille de l'Empereur Aurelien (*a*), qui la fit accompagner de quelques médecins grecs. Ceux-ci porterent la doctrine d'Hippocrate, à Nibur capitale du Chorasan

(*a*) Freind's hist. of Physic. part. 2. pag. 10.

fondée par Sapor l'an de Jesus-Christ 272 ; & ce fut des écoles de Nibur, comme le conjecture le célebre Freind, que sortirent dans la suite ces illustres médecins Rhases, Haly-Abbas, & Avicenne.

L'autre événement fut la prise d'Alexandrie par les Sarrasins en 642. Il est vrai que la fameuse bibliotheque de cette ville n'existoit plus ; mais il est fort probable qu'on y avoit épargné les livres des anciens médecins grecs, par cela même qu'ils étoient des livres de médecine, car les Arabes sont des hommes comme les autres, & tous protégent ce qui favorise les moyens de leur conserver la santé (*b*).

RHASES fut le premier entre ses compatriotes, qui donna des regles générales sur cette matiere ; le premier du moins qui nous soit connu. Il étoit né en Perse, & à peine il eut atteint l'âge de 30 ans qu'on l'appella à Bagdad, où il fut choisi sur cent autres médecins, pour avoir l'inspection du fameux hôpital de cette grande ville, où il

(*b*) Ibid. pag. 4.

mourut octogenaire. Almanzor Emir de Chorasan le fit son médecin particulier. Rhases lui dédia plusieurs ouvrages, entr'autres un *traité sur la conservation de la santé.*

C'est un abrégé de la plupart des meilleures regles qu'on puisse donner sur ce sujet; quoique prises de la doctrine des médecins grecs, on ne sera peut-être pas fâché de les trouver ici rassemblées, & d'y jetter du moins un coup d'œil : les voici donc en substance.

1. Le grand moyen de se conserver en santé, c'est de prendre avec beaucoup de régularité, l'exercice convenable, & d'observer les autres choses *non naturelles*; de fixer sa demeure dans un lieu propre; & de continuer l'usage des choses auxquelles on s'est accoutumé, à moins que cet usage ne soit mauvais en soi-même, auquel cas encore, il faut bien se garder de s'en défaire tout d'un coup, mais seulement peu à peu & par degrés.

2. Il ne faut faire de l'exercice que quand l'estomac est vuide, & il faut le finir dès qu'on s'apperçoit qu'il coûte, qu'il fatigue trop.

3. Quand on a grand appetit & que

la faim presse, il ne faut pas différer son repas ; mais il ne faut jamais manger jusqu'à se surcharger l'estomac & à se mettre la poitrine à malaise.

4. Quand on se sent du dégoût pour la nourriture, il faut jeûner pendant quelque temps, ou recourir à quelque doux purgatif.

5. Il n'y a pas de liqueur comparable à de bon vin.

6. Si l'on mange beaucoup & qu'on ne fasse que peu d'exercice, il faut user fréquemment de quelque léger purgatif.

7. Dès qu'on apperçoit, que quelque changement extraordinaire s'est fait dans le corps depuis quelques jours, qu'on ne dort pas par exemple, ou qu'on sue, ou qu'on a d'autres évacuations plus ou moins que de coutume ; il faut sans délai tâcher de découvrir la source du mal afin de la tarir, avant qu'elle ait eu le temps de produire des effets plus pernicieux.

8. La gaieté augmente la force & les esprits ; la tristesse épuise & abbat.

9. Les gens maigres doivent fuir l'excès du mariage, comme ils fuiroient un assassin ; c'est au contraire un excellent remede pour calmer les transf-

CHAPITRE XI.

ports des gens dont la paſſion eſt extrême, & pour leur faire perdre de vue, du moins quelque temps, l'objet cheri de leur cœur.

10. Généralement parlant, une médecine douce convient mieux aux gens d'âge que la ſaignée ; & le bon vin trempé d'eau, eſt la boiſſon qu'ils doivent préferer à leur ordinaire. Quant à l'exercice, celui qu'ils prennent doit leur faire plaiſir & être proportionné à leurs forces. Il faut que leur nourriture ſoit facile à digerer & qu'ils dorment long-temps.

AVICENNE naquit à Bochara dans la Perſe, l'an de Chriſt 964 & mourut âgé ſeulement de 58 ans. Son ouvrage connu ſous le nom de *Canon*, lui fit une ſi haute réputation, non ſeulement en Aſie, mais encore en Europe, qu'à peine enſeignoit-on autre choſe dans les Ecoles de médecine, juſqu'au retabliſſement des lettres à la fin du XV. ſiecle. Mais j'avoue, qu'après avoir lu, avec toute l'attention dont je ſuis capable, ce qu'Avicenne a écrit ſur la conſervation de la ſanté, tant dans ce célebre *Canon*, que dans ſon livre ſur les *fautes que l'on fait dans l'uſage des ſix*

*choses nécessaires* (*c*) à *la vie humaine* ; les éloges qu'on lui a donnés m'ont paru très-outrés & hyperboliques : il n'a presque fait que copier Galien ; ce sont ses regles sur la santé qu'il a renouvellées, en se les rendant propres & en leur prêtant un air original, par l'affectation ou la singularité étudiée de son style, qui n'a souvent abouti qu'à les rendre presque inintelligibles (*d*). Voici pourtant quelques additions qu'il y a faites.

1. Un homme qui se trouve agité par les transports de la colere, doit éviter les nourritures qui échauffent ; & un homme au contraire que la terreur a saisi, celles qui refroidissent.

(*c*) De removendis nocumentis, quæ accidunt in regimine sanitatis ex errore usus rerum non naturalium.

(*d*) Ars custodiendi vitam illa est, quæ corpus humanum perducit ad hanc ætatem quæ vocatur terminus vitæ naturalis, secundum observationem convenientium & necessariarum rerum, quæ sunt septem. Æqualitas complexionis. Electio eorum quæ comeduntur & bibuntur. Purgatio superfluitatum. Rectificatio ejus quod per pores attrahetur. Rectificatio indumentorum de summa tangentium. Moderamen motionum corporearum & animalium, inter quas sunt somnus & vigilia. Ex libro canonis doctrin. 1. Dictionis tertiæ.

CHAPITRE XI.

2. On doit être plus sobre que de coutume les jours qu'on prend médecine.

3. Il est mal sain de se livrer au sommeil d'abord après la saignée.

4. Après avoir long-temps jeûné, soit sur mer en voyage de long cours, soit sur terre en temps de famine, il faut prendre garde de ne pas trop manger, & ne revenir que peu à peu à faire des repas complets, de peur d'abréger ses jours. C'est ce qui arriva aux habitants de Bochara : obligés par la famine à ne se nourrir que d'herbes & de racines ; quand ensuite l'abondance revint, ils abuserent de la facilité qu'ils avoient de manger du pain & de la viande ; mais la plupart tomberent malades & moururent.

5. Les corps foibles se trouveront fort bien du bain & des eaux minérales.

Outre ces regles, Avicenne en prescrivit quelques autres, qui nous paroissent ou bien absurdes, ou bien incommodes. J'en indiquerai une ou deux.

1. Si quelqu'un se trouve extrêmement fatigué à la suite d'un long voyage, qu'on fasse venir quelque bête à lait, qu'on tire du lait de cet animal sur

ſur ſa tête, & qu'après cela il aille dormir.

2. Si l'on entreprend un long voyage dans une région éloignée, il faut avoir ſoin de porter avec ſoi un peu de la terre du lieu d'où l'on eſt, afin d'en jetter dans l'eau qu'on boira. Cette terre natale, ſi on la mêle à cette eau étrangere, qu'on l'y remue bien, & qu'après cela on la laiſſe tomber au fond du vaſe, épurera l'eau de ſes qualités nuiſibles, & en préviendra les mauvais effets. „ C'étoit une précau„ tion que la Religion des Arabes „ pouvoit avoir ſuggérée. En leur dé„ fendant de boire du vin, elle les „ mettoit dans la néceſſité d'être fort „ attentifs ſur le choix des eaux dont „ ils ſe ſervoient ".

En voila plus qu'il n'en faut pour donner une idée du ſort de la médecine chez les Perſans & les Arabes, quand les Grecs l'y eurent portée. Après avoir fait connoître quelques-unes des regles que leurs deux principaux médecins preſcrivirent pour la conſervation de la ſanté, nous n'avons maintenant qu'à revenir ſur nos pas, & qu'à rentrer en Europe avec la médecine, qu'on y re-

CHAPITRE XI.

porta de l'Arabie à l'occasion d'une Croisade; mais que dès le VIII^e. siecle, les Maures avoient déja établie en Espagne, où ils avoient fondé des hôpitaux à Cordoue & à Seville.

Il faut en faire l'aveu de nouveau. La médecine étoit presque tombée en Europe depuis ce temps-là; quand au milieu du XV^e. siecle, les Turcs se rendirent maîtres de Constantinople (*e*). En se refugiant en Italie, les Savants de la Grece y vinrent avec leurs manuscrits & leur érudition. On les reçut à bras ouverts, & de généreux Mécenes, sur-tout les Grands Ducs de Toscaue, en leur accordant un asile dans leurs Etats, les aiderent par leurs bienfaits à y répandre de tous côtés la lumiere, & les sciences qui les avoient suivis. Avec leur secours, on se mit à lire & à expliquer les ouvrages des anciens médecins de la Grece. On vit jusqu'où les médecins Arabes les avoient suivis, & en quoi ils s'en étoient éloignés. Peu à peu ces premieres recherches frayerent le chemin à des découvertes plus essentielles.

(*e*) Constantinople fut prise en mai 1453.

Bien des siecles avant cette heureuse époque, & pendant que d'épaisses ténebres couvroient le monde savant, l'on avoit vu paroitre le TACUIN, ou *tables sur la santé.* C'est le premier ouvrage connu sur cette matiere, qui ait vu le jour dans ces temps d'ignorance : deux juifs l'avoient composé par les ordres de Charlemagne, & publié sous le nom d'*Ellucbasem Elimithar.* C'est un livre des plus rares : on ne le trouve guere que dans les bibliotheques publiques ; mais la perte n'est pas grande : ce n'est qu'un amas indigeste & singulier de mauvaises choses, ou de choses très communes, & qui ne méritent aucune attention (*f*). Je n'en parle ici que parceque je le trouve quelquefois cité par les savants.

Au lieu d'instruire, ces tables ne servent qu'à embrouiller, à confondre

(*f*) Le P. Daniel nous apprend dans la vie de Charlemagne, que ce Prince „ avoit une horreur „ extrême de tous les régimes de médecine, & „ qui alloit presque jusqu'à ne pouvoir souffrir „ la présence d'un Médecin ". Si les Auteurs du Tacuin étoient ses Médecins, la chose n'est pas fort étonnante.

CHAPITRE XI.

par des divisions & des subdivisions innombrables. J'en donne un échantillon au bas de la page (*g*).

(*g*) Cum Dei auxilio compono tabulas continentes cibos & potus, & alias res necessarias circa ipsos, ad hoc quod sit compendiosum regibus & dominis conspicere in ipsis, & dividam tabulas per domos. In prima domo ponam numerum; in secunda nomen; in tertia naturam; in quarta gradum; in quinta melius illius speciei; in sexta juvamentum; in septima nocumentum, in octava remotionem nocumenti, in nona humorem qui generatur ex ea, & consequenter in aliis quatuor domibus, convenientias ejus secundum, complexiones ætates, tempora anni, & naturas regionum. In domo quatuordecima opiniones hominum in ea. In quindecima electiones & proprietates; Deinde faciam canones universales, in genere illius de quo loquimur. Et in rubrica primi marginis juxta quod dixerunt Astrologi de illo.







## CHAPITRE XII.

*De l'Ecole de Salerne & de quelques autres ouvrages de Poësie sur la conservation de la santé.*

APRÈS le Tacuin, suit l'*Ecole de Salerne* écrite vers la fin du XIe. siecle pour l'usage de Robert Duc de Normandie, & fils de Guillaume le Conquérant. Au retour de la terre sainte où ce Prince s'étoit signalé parmi les Croisés, il passa à Salerne pour y consulter les médecins sur une blessure qu'il avoit reçue au bras, & qui étoit devenue fistuleuse. Ils composerent à cette occasion le poëme dont nous parlons, afin que quand Robert n'auroit point de médecin à sa portée, il put à l'aide des directions qu'on y trouve, prendre les précautions convenables pour sa santé. Et cet ouvrage fut si généralement & si long-temps estimé (*a*), que

(*a*) Le Docteur Freind nous apprend qu'un

CHAPITRE XII.

vers le XIVe. siecle, Arnaud de Villeneuve qui florissoit à la Cour de Frederic Roi de Sicile & de Naples, ne crut pouvoir rien faire de mieux pour sa propre gloire, que d'en devenir le commentateur. Qu'on ne s'en étonne pas! Toute gothique qu'est cette composition, elle étoit admirable pour ces temps-là. Aussi dans quelques éditions est-elle intitulée *la fleur de la médecine (b)*.

Des six choses nécessaires à la vie, l'article des aliments est celui qui fait proprement le sujet de l'Ecole de Salerne; si l'on y parle des autres, ce n'est que par occasion, & comme en passant.

Tout le monde souscrira sans peine au conseil qui y est donné aux gens de lettres, de s'accoutumer à souper légérement (*c*). Mais ce qui est mieux

célebre Juif, Benjamin de Tudéle, revenant en 1165, d'un voyage qu'il avoit fait dans presque tout le monde connu, recommandoit Salerne comme le meilleur séminaire de médecine qu'il y eût parmi les enfants d'Edom, c'est-à dire, les Chrétiens.

(*b*) Hoc opus optatur quod flos medicinæ vocatur.

(*c*) Ex magna cœna stomacho fit maxima pœna,
Ut sis nocte levis, sit tibi cœna brevis.
cap. 5. ℣. 1.

encore, & qui peut-être vaut le plus dans ce poëme, c'est la description des quatre principaux tempéraments, le sanguin, le colérique, le phlegmatique, le mélancolique; & des signes auxquels on peut juger quel est celui qui prédomine. Les sanguins, dit l'Auteur, ont de l'embonpoint, le visage rubicond; ils sont gais, généreux, braves, bienfaisants. Les colériques au teint jaunâtre, sont maigres, secs, vifs, hardis, impétueux. Les phlegmatiques sont pâles, gras, paresseux, foibles, pesants. Les mélancoliques sont blêmes, silencieux, ils dorment peu, ils sont timides, fins, obstinés.

J'avoue pourtant, que malgré toutes ces belles remarques, l'Ecole de Salerne, dépouillée des notes dont Arnaud de Villeneuve & quelques autres savants l'ont enrichie, me paroît bien peu de chose, & que volontiers je souscrits au jugement que Lommius (*d*)

(*d*) Minus placet quod fieri hodie à multis video, versiculos aliquot inconditos, scholamque sequentibus salernitanam, quâ vix scio, an quicquam in litteris medicorum inelegantius sit aut indoctius. Lom. Comment. in Celsi librum prim. de san. tuend. epist. nuncupatoria.

CHAPITRE XII.

en a porté, en disant, qu'il ne connoît rien dans tous les écrits des médecins, où il y ait moins d'élégance & de savoir.

Au reste JEAN DE MILAN, Auteur de l'Ecole de Salerne, n'est pas le seul qui ait donné en vers des regles pour la santé. Il en est d'autres, qui à son imitation ont fait parler aux Muses le langage de la médecine. Je vais les présenter ici tout de suite à mes lecteurs: le nombre n'en est pas grand; quoiqu'ils aient vécus en différents temps, nous les aurons bien-tôt fait passer en revue.

Le second après Jean de Milan, est CASTOR DURANTE (*e*), qui a cer-

(*e*) Il débute par une description courte, mais très-élégante du choix de l'air où on doit vivre.

> Si cupis incolumen vitam producere, cælum
> Effuge corruptum nebulis, nidore, lacunis.
> Quodque movet madidus morbosis Africus auris
> Purum ama, & ad solem nascentem, & lumine apricum
> Purgatumque Euro & Boreali frigore tersum.

Mais je ne peux m'empêcher de faire ici une remarque, c'est qu'il est assez dangereux de se

tainement écrit avec plus d'élégance & de jugement que son prédecesseur. Natif de Rome & médecin de Sixte-Quint, il dédia son poëme à ce Pontife, & pour faire plaisir à quelques Dames, il (f) le commenta en langue



servir du langage des Muses pour donner des préceptes sur une matiere aussi délicate que la santé. Quelquefois en élevant son style, le Poëte sort de son sujet, & parle moins en Médecin qu'en Poëte. Il est facile de justifier ce que j'en dis par un exemple. Durante voulant, d'après Hippocrate, décrire les qualités essentielles à l'eau pour qu'elle soit bonne, parle ainsi :

Sic aqua clara fluat, qualis nitidissimus aër,
Dulcis, & exigui ponderis, & gelida ;
Et tenuis currat, nullo purissima limo,
Sitque sapor nullus, sit procul omnis odor.
Frigescat breviter, modico simul igne calescat
Utilis & duris apta leguminibus.

*Hanc mihi si quis aquam dederit, vinosa valete*
*Pocula, nam vincit optima lympha merum.*

Ainsi parle le Médecin ; mais le Poëte se ressouvenant apparemment que *nec vivere carmina possunt quæ scribuntur aquæ potoribus*, ajoute immédiatement.

Vina bibant homines, animalia cætera fontes.

*Absit ab humano pectore potus aquæ.*

(f) Il thesoro della sanita.

CHAPITRE XII.

italienne, sous le titre de *Trésor de la santé*.

Ce Trésor n'est autre chose qu'une compilation claire & abrégée des préceptes d'Hippocrate & de Galien sur sur les six articles nécessaires à la santé, avec quelques remarques de la façon de l'Auteur, appropriées au lieu où il vivoit. Ainsi, par exemple, il recommande de chanter les Pseaumes (*g*), & de lire de pieuses histoires, pour nourrir & élever l'ame, afin de la rendre capable de résister aux infirmités du corps & d'en triompher. Ce qu'il y a de plus singulier, c'est que Durante, assez prolixe sur le chapitre des aliments qui de son temps étoient communément en usage, paroît entr'autres faire cas des rats (*h*), des grenouilles (*i*) & des porcs-épics (*k*).

(*g*) Il cantare i Salmi, & attendere all' istorie theologichè dilettando all' animo, lo poscono in modo, che tutte le virtu diventano piu forti a resistere all' infermita, & a superatle.

(*h*) Nil juvat umbrosi latitare cabilibus antri.
Glis tibi, vita & mors hic tibi somnus erit. pag. 216.

(*i*) Ranarum alba caro, sed semper durior esca. pag. 282.

(*k*) Utere Echino hilaris, stomachum fovet,

Mais de tous les poëmes qui roulent sur la santé, & qui me sont connus, le meilleur sans comparaison est à mon avis (*l*) *l'Art de conserver la santé*, par le Dr. ARMSTRONG. Si je voulois indiquer tous les beaux passages qu'on y trouve, & toutes les élégantes descriptions qu'on y lit, il faudroit le copier entiérement. Du reste il n'y a rien de neuf dans ce poëme. Le grand but de l'Auteur est, d'y exciter à une sage observation des judicieux préceptes des anciens sur la matiere. C'est pour cela qu'il a rimé leurs préceptes, & qu'il a mis tout son art à les orner des graces de la poésie, pendant que par son exemple il a confirmé ce que l'antiquité avoit tant de fois dit & répeté, sur l'efficace de la médecine, des instruments & du chant.

CHAPITRE XII.

---

ilia mollit, pag. 222. edit. Bonibell. Venet. an. 1596.

(*l*) Art. of. preserving. health.



CHAPITRE XIII.

## CHAPITRE XIII.

*De Marsile Ficin & de quelques autres, qui crurent devoir associer l'astrologie à la médecine pour conserver la santé. Un mot en finissant sur Platine de Cremone.*

JE reviens à la prose. On sait qu'avant la prise de Constantinople, quelques savants illustres parmi les Grecs (*a*), attirés & entretenus à Florence & à Venise par les Medicis & par quelques autres grands Seigneurs, y avoient répandu la connoissance de leur langue, & les trésors de leur érudition. Quand en 1453, les Turcs se furent rendus maîtres de la capitale de l'Empire d'Orient, quantité de ces Grecs habiles (*b*) suivirent les autres, passerent en Italie, y porterent leurs manuscrits, & y furent reçus avec empressement par une

(*a*) Entr'autres Jean Argyropile & Emanuel Chrysoloras.

(*b*) Comme Théodore Gaza, Lascaris, &c.

multitude de gens de lettre, curieux d'apprendre leur langage & de participer à leurs lumieres. Toutes les ſciences ſuivirent ces doctes fugitifs, & vinrent ſe tranſplanter avec eux dans notre Occident. La médecine qui y étoit comme mourante, donna bien-tôt par leurs ſoins quelques ſignes de vie; mais accablée ſous le poids des préjugés, & défigurée par les extravagances de la ſuperſtition, de l'aſtrologie, & de la magie, qui l'avoient rendue méconnoiſſable depuis qu'elle étoit ſortie de l'ancienne Grece, elle ne put ſe rétablir qu'avec peine, & il lui fallut du temps pour cela.

MARSILE FICIN, admirateur fameux & ſavant traducteur de Platon, fut le premier des médecins, qui après la renaiſſance des lettres écrivit ſur la ſanté. Né à Florence & élevé dans la famille du grand Coſme de Medicis, il avoit eu l'honneur d'être le précepteur de ſes fils, & comblé de ſes bienfaits. Parmi les nombreux ouvrages qui ſortirent de ſa plume, l'on en trouve un qui roule uniquement ſur les ſoins néceſſaires pour prolonger la vie, & pour conſerver la ſanté. Dans la dédi-

CHAPITRE XII.

cace consacrée à Laurent de Medicis, petit-fils de Cosme, Ficin célebre Galien comme le plus habile médecin qui ait été pour le corps, & Platon pour l'ame. Tout plein des principes philosophiques de l'éleve de Socrate & de Plotin, l'un des plus habiles Platoniciens, il associe d'un bout à l'autre de son traité, les subtilités de ses maîtres aux regles importantes qu'il emprunte de Galien. Ce qu'il ajoute de son propre crû, ne fait honneur ni à son goût, ni à celui de son siecle : ce sont des préceptes obscurs, peu sensés, & dont la superstition choquante, ne peut que révolter aujourd'hui les personnes mêmes les moins instruites.

1. Ficin conseille, par exemple, de consulter tous les sept ans quelque habile astrologue (c), sur les dangers dont on est actuellement menacé, pour prendre ensuite les précautions & les remedes indiqués par les médecins.

---

(c) Tu igitur si vitam producere cupis ad senectutem, quoties septimo cuilibet propinquas anno, consule diligenter astrologum : unde immineat tibi discrimen ediscito ; deinde vel adito medicum, vel prudentiam. De Studios. vit. produc. cap. 20.

2. Il recommande aux vieillards l'usage de l'or, de l'encens & de la myrrhe, à l'imitation des mages, qui, dit il, offrirent ces dons au Créateur des étoiles, pour obtenir les benignes influences des trois principales planetes, le Soleil, Jupiter & Saturne (*d*).

3. Ce qui est plus absurde encore, il les exhorte d'imiter les folles pratiques de ces vieilles sorcieres, qu'on prétend avoir eu l'art de rajeunir (*e*).

Peut être croira-t'on qu'une superstition si grossiere ne s'est pas long-temps soutenue, & a trouvé peu de partisants parmi les médecins. Mais je n'ai garde d'abuser de la patience du lecteur, en mettant ici sous ses yeux la honteuse liste de tous ceux qui ont donné dans ces indignes travers de l'astrologie judiciaire, & qui sur les traces de Ficin,

(*d*) Sicut magi thus, aurum, & myrrham, tria dona pro tribus planetarum dominis, Jove scilicet, Sole & Saturno, stellarum domino obtulerunt, ita senes accipiant eadem vitalia dona. Ib. c. 11.

(*e*) Communis quædam est vetus opinio, aniculas quasdam sagas, infantum sugere sanguinam quo pro viribus juvenescant cur non & nostri senes sanguinem moderare missum è vena adolescentis sani sugant. Ibid. c. 19.

CHAPITRE XIII.

ſe ſont ſignalés dans leur profeſſion par une puérile crédulité.

Il faut pourtant que je diſe un mot de MARTIN PANSA, célébre médecin d'Allemagne au commencement du XVIIe. ſiecle, & par conſéquent de beaucoup poſtérieur à Marſile Ficin, qui floriſſoit avant l'an 1470.

Martin dédia au Sénat de Leipſick en 1615. un traité, ſous ce titre pompeux, *Livre d'or ſur les moyens de conſerver la vie* (*f*). Il attribue aux planetes les plus grandes vertus ſur la ſanté : il veut qu'on étudie avec ſoin les aſpects & les conjonctions des aſtres, qui ſont favorables ou nuiſibles, ſelon le tempéramment dont on eſt, afin de s'établir & de ſe domicilier dans les lieux ſur leſquels ils verſent leurs plus favorables influences (*g*). Il inſiſte ſpécialement ſur la néceſſité de veiller de près à l'interêt de la ſanté, au retour de chaque année climactérique, c'eſt-à-dire,

(*f*) Aureus libellus de proroganda vita.

(*g*) Ut ad quamcunque regionem potiſſimum inhabitandam & excolendam tuum ſidus te admonerit, eandem tibi deligendam eſſe arbitreris. Part. 1. cap. 25.

à-dire, de chaque ſeptieme année, parce, dit-il gravement, que Saturne, planete malfaiſante, gouverne chaque ſeptieme année de notre vie, qu'il eſt nuiſible aux eſprits vitaux, & toujours diſpoſé à produire quelque fâcheuſe révolution dans l'économie animale, de ſorte qu'on ne ſauroit prendre trop de précaution & trop appeller l'art à ſon ſecours pour prévenir le danger dont on eſt alors menacé (*h*).



Je dois néanmoins l'avouer, tout n'eſt pas de ce goût dans ce livre de Martin Panſa. On y trouve des endroits où il rectifie en quelque ſorte ces viſions aſtrologiques par des conſeils d'un tout autre genre. C'eſt ainſi, par exemple, qu'il recommande fortement la propreté dans les perſonnes, dans les maiſons, dans les habits & dans les ameublements, parce, dit-il, judicieuſement, que la malpropreté empêche la reſpiration, engendre de la vermine, occaſionne la gale, & donne lieu à

(*h*) Si quæ vero ex infauſtis aſpectibus pericula impendent, tuum eſt arte & prudentiâ illa prevenire. Ibid.

CHAPITRE XIII.

quantité d'autres éruptions fâcheuſes ſur la peau.

Il donne auſſi de fort bons conſeils aux gens de lettres ; c'eſt de ne ſe livrer profondément à l'étude que le matin, & de garder pour l'après-dînée les lectures d'amuſement ; c'eſt encore de réſerver les plus grands efforts d'application pour l'hiver, & de ſe ménager en été, crainte d'épuiſement ; à quoi enfin il ajoute une obſervation, dont il ſeroit bien à ſouhaiter que tous les gens de lettres fiſſent leur profit, ſavoir, que ceux qui ſe laiſſent aller à une humeur critique & mordante, toujours charmés de trouver des fautes dans les autres, & toujours prêts à les relever avec aigreur, comme s'ils ne pouvoient établir leur gloire que ſur les ruines de la réputation d'autrui (*i*), conſument par-là plus vîtement toute la partie balſamique de leurs eſprits, & s'attirent ſouvent une mort prématurée.

---

(*i*) Cette diſpoſition eſt l'annonce ordinaire d'un petit génie. Longin penſoit bien differemment. Il proteſte que jamais il n'avoit vu avec plaiſir des fautes dans quelque Auteur que ce fût. *ſect.* 33.

Qu'on ne croie pas que j'oublie un Auteur plus ancien que Martin Panſa, & preſque contemporain de Ficin. ANTOINE GAZIUS de Padoue ne m'eſt pas inconnu. Je ſais qu'en 1491 il publia un traité ſur la ſanté & les moyens de vivre long-temps, ſous le titre de *Couronne fleurie* (k); mais quelque peine que je me ſois donné pour me procurer cet ouvrage, il m'a été impoſſible de le déterrer nulle part.

CHAPITRE XIII.

PLATINE de Crémone adreſſa en 1529 un petit écrit ſur la ſanté au Cardinal Roverella. Il n'étoit pas médecin; preſque tout ce qu'il dit eſt tiré de Celſe, je n'en fais mention que parce qu'il eſt, autant qu'il m'en ſouvient, le premier qui a recommandé aux perſonnes délicates, de bien mâcher les aliments (l), ſi elles veulent que leur eſtomac faſſe ſes fonc-

(k) *Corona Florida.*

(l) Que les gens qui ont perdu leurs dents profitent de l'avis pour couper ce qu'ils mangent auſſi menu qu'ils le peuvent, afin d'en faciliter la digeſtion; c'eſt auſſi une leçon pour les vieillards & une raiſon qui doit les engager à prendre moins d'aliments ſolides & plus de liquides.

CHAPITRE XIV.

tions comme il le faut; „car, dit-il, „quand on dévore ce qu'on mange, „il est impossible de n'en être pas puni par des crudités & des vents".



## CHAPITRE XIV.

*De Louis Cornaro & de quelques autres qui ont porté l'attention, la curiosité & l'exactitude, jusqu'à peser leurs aliments, pour mieux assurer leur santé.*

LOUIS CORNARO, noble Vénitien, a fleuri peu de temps après Platine. Il s'est rendu célebre par un excellent petit traité, intitulé *de la vie sobre & réglée*; j'en vais donner ici le sommaire en faisant parler l'Auteur.

L'Empire de la coutume, dit-il d'entrée, a un pouvoir étonnant, & souvent un ascendant sur l'esprit qui est plus fort que la raison. C'est par-là que la gourmandise & l'yvrognerie gagnent de plus en plus du terrein en Italie, & qu'on y est venu jusqu'à faire

gloire d'une intempérance qui y enleve plus d'habitants que la peste & la guerre n'en pourroient détruire.

Combien, à mon grand regret, n'ai-je pas vu de mes amis, gens d'esprit d'ailleurs & pleins de sentiments, fauchés à la fleur de leur âge, par cette malheureuse intempérance? Combien n'en a-t-elle pas emporté, qui pourroient encore faire honneur à leur patrie & être un ornement à la société?

Né d'une constitution des plus foibles, si j'avois continué de m'abandonner à la bonne chere en vivant comme tant d'autres, je n'y aurois pas longtemps résisté. Déjà j'étois sujet à plusieurs maladies, douleurs d'estomac, coliques, atteintes de goutte; j'avois presque toujours une fievre lente & une altération insupportable. Depuis l'âge de trente cinq ans, jusqu'à celui de quarante, je ne cessai de lutter contre ces maux & l'on désespéroit de m'en guérir.

En vain les plus habiles médecins essayerent pour me tirer d'affaire: tout ce que l'art pouvoit fournir de ressources, ils en virent à la fin l'entiere impuissance, & ils me déclarerent, qu'ils ne savoient qu'un seul remede pour

CHAPITRE XIV.

ſauver mes jours, ſi j'avois le courage de l'entreprendre & de le continuer. C'étoit une vie ſobre & réglée qu'ils m'exhorterent de ſuivre, en m'aſſurant que ſi les excès m'avoient attiré tant d'infirmités, une tempérance ſoutenue ne manqueroit pas de m'en délivrer; ils ajouterent, qu'ils n'y avoit pas de temps à perdre; qu'il falloit inceſſamment opter entre le régime & la mort, & que ſi je differois encore quelques mois, je ne ſerois plus.

D'abord, je ne me trouvois pas autrement docile à leurs auſteres leçons; mais je ſentois mes maux s'augmenter, & je ne me ſentois encore aucune envie de mourir; ainſi je pris mon parti, je me réſolus de ſuivre leurs conſeils, & je m'engageai à pratiquer ſans délai le régime qu'ils me propoſoient.

Je n'eus pas lieu de m'en repentir. A peine eus-je obſervé quelque-temps la diete qui me fut preſcrite, que j'en reſſenti les effets; & je ne fus pas au bout de l'année, que non-ſeulement j'apperçus de l'amendement dans mon état; mais que je me trouvai parfaitement guéri de tous mes maux.

On eſt impatient, ſans doute, d'ap-

prendre en quoi consistoit cette diete; le voici. Je m'accoutumai à ne prendre chaque jour que douze onces de nourriture solide, en pain, soupes, jaunes d'œufs, viande, poisson, &c. avec quatorze onces de liquides : cependant je ne négligeai pas d'autres précautions; j'évitai autant qu'il me fut possible le grand froid & le grand chaud, les exercices violents, les veilles, & tout ce qui s'appelle excès funestes à la santé.

Il est vrai, qu'on ne sauroit ni prévoir, ni prévenir une infinité d'accidents, qui trompent la vigilance la mieux soutenue; mais j'ai trouvé par expérience, que le régime de la bouche en empêche les suites fâcheuses. Deux exemples remarquables justifieront ce que je dis.

Nous perdîmes, contre toute justice, un procès de conséquence pour notre famille. Un de mes freres & quelques autres de mes parents, qui étoient très-éloignés de mener une vie aussi frugale que moi, furent si affectés de cette perte qu'ils en tomberent malades & en moururent. J'étois le plus intéressé à l'affaire; cependant ma santé

CHAPITRE XIV.

n'en fut point dérangée, je vécus pour voir des jours plus heureux. Une autre fois j'eus le malheur de verser violemment d'un chariot, dont les chevaux que je pressois trop, prirent le mors aux dents : je fus traîné assez loin avant qu'on pût les arrêter ; on me tira de cette voiture, la tête & le corps fracassés, un bras & une jambe disloqués, en un mot, dans un état pitoyable. D'abord les médecins voulurent me faire saigner & purger pour prévenir l'inflammation ; mais persuadé que la vie réglée que je menois depuis long-temps m'avoit empêché de contracter des humeurs dont je dussent craindre le mouvement, je m'opposai à leur ordonnance. Je les priai de me faire remettre le bras & la jambe, & sans prendre aucun remede, je fus bien-tôt guéri au grand étonnement de toutes les personnes de ma connoissance.

Une autre vérité de la plus haute importance, dont l'expérience m'a convaincu, c'est que si après avoir long-temps observé l'austere régime que je m'étois prescrit, on ose changer ce train de vie, l'on s'expose à un péril extrême.

Il y a environ quatre ans, que toute ma famille appuyée de mes médecins, se réunit pour me persuader de prendre un peu plus de nourriture à cause de mon grand âge & de ma foiblesse. J'eus beau leur représenter, qu'à mesure que les forces diminuent, la digestion se fait avec plus de peine; & que par conséquent loin de me nourrir plus que je ne faisois, je devois au contraire manger moins & donner moins d'occupation à mon estomac que de coutume; ils ne se laisserent point persuader à mes remontrances, & je me laissai entraîner à leur tendres & pressantes sollicitations. J'augmentai ma nourriture de deux onces & ma boisson d'autant; desorte que j'en pris quatorze de solides & seize de liquides; mais qu'en arriva-t-il? Au bout d'une dixaine de jours, au lieu d'être plus vigoureux & plus gai, je me trouvai pesant, abbatu, de mauvaise humeur, & incommode à tous ceux qui m'environnoient. Le douzieme jour je fus attaqué d'une violente colique qui me dura vingt-quatre heures, & qui fut suivie pendant trente-cinq jours d'une fievre continue, qui ne

CHAPITRE XIV.

me laissa point de repos ni jour ni nuit, & qui me mit à deux doigts du tombeau. J'en revins enfin, graces à Dieu & à mon ancien régime, & me voici à l'âge de 83 ans en pleine & parfaite santé de corps & d'esprit.

Je monte seul à cheval & sans avantage, je vais de mon pied au haut d'une montagne; & tout recemment j'ai composé une comédie, qui ne manque (si j'ose le dire) ni du sel d'une innocente raillerie, ni d'un badinage amusant & enjoué. Quand après avoir fini mes affaires particulieres, ou assisté au conseil, je rentre dans ma maison, j'y trouve onze petits fils, dont l'éducation, les amusements, les chants, les petites bouffonneries me divertissent; souvent je mêle ma voix à la leur, & je l'ai encore aussi claire & aussi forte que jamais. En un mot, je me trouve l'homme du monde le plus heureux à tous égards. Loin de traîner une vie languissante & moribonde, j'ai l'œil & l'oreille bons; je suis gai, rien ne m'incommode, & je n'ai pas la moindre atteinte des maux dont l'intempérance est la source.

Que reste-t-il donc, & qu'ai-je à

faire de mieux, dans les bras de cette précieuse sobriété à laquelle je dois des jours si heureux, que de la recommander de tout mon pouvoir à mes semblables? Puissent mon exemple & mes leçons les y encourager! Puissent toutes les personnes qui ont de la raison & quelqu'empire sur elles-mêmes, en faire usage, pour s'ouvrir une source de santé, qui est préférable à toutes les richesses de l'univers!

LEONARD LESSIUS, savant Jesuite de Louvain, qui vécut sur la fin du XVI. siecle, est un des hommes qui a le mieux profité des leçons de Cornaro. Son traité de la vie sobre & réglée lui étant tombé entre les mains, il le goûta tellement qu'afin d'en appuyer les maximes & de les accréditer, il composa son *Hygiasticon*, ou *véritable méthode de conserver la vie & la santé jusques dans la vieillesse la plus reculée.* C'est un éloge perpétuel de la sobriété, considerée comme la principale source de la santé. D'abord Lessius la définit en disant, que, par vivre sobrement, il entend ne manger & ne boire qu'autant qu'il le faut, selon les différentes constitutions, pour que l'ame

CHAPITRE XIV.

soit en état de faire aisément toutes ses opérations. Ensuite développant lui-même sa pensée, il dit, que la mesure du manger & du boire pour chaque individu, c'est la quantité précise que l'estomac peut en digérer parfaitement, & qui est suffisante pour aider l'ame & le corps à faire leurs fonctions respectives, dans la vocation où la Providence l'a placé. Mais comme on pourroit encore se tromper, soit sur la mesure de ce que l'estomac peut parfaitement digérer, soit sur ce qui est suffisant pour soutenir les hommes dans les devoirs de leurs vocations respectives, le docte Jesuite donne là-dessus quatre regles principales.

*Premiere regle.* Quiconque mange & boit dans telle mesure, que son esprit se trouve par-là hors d'état de s'acquitter de quelqu'un des devoirs de sa vocation, il se nourrit trop, il doit se retrancher. Et si dans un travail purement corporel, il se trouvoit actif & vigoureux avant le repas; mais qu'après le repas au contraire, il se sentit las & pesant, ce seroit de même une marque infaillible qu'il auroit donné dans l'excès : car si l'on mange & si

l'on boit, c'est pour réparer les forces du corps & non pour l'accabler.

*Seconde regle.* Quoiqu'il ne soit pas possible de réduire à une mesure fixe & uniforme, la quantité convenable du manger & du boire, à cause de la différence des personnes, des âges, des tempéremants & des professions, on croit pouvoir dire, qu'aux gens délicats & sédentaires, douze à quatorze onces de nourriture solide, soit pain, soit chair, soit poisson, suffisent, avec à peu près une égale quantité de liquide. L'expérience a justifié cette proposition (*a*), surtout pour les gens de lettres, dont l'étude & la méditation font l'occupation ordinaire.

*Troisieme regle.* Peu importe de la qualité des choses qu'on mange & qu'on boit (*b*), pourvu qu'elles soient du nombre de celles dont l'usage ordinaire a fait connoître la bonté, qu'elles

(*a*) En ceci nous croyons que Lessius se trompe, & que dans presque tous les cas on doit plus boire que manger.

(*b*) Remarquez pourtant que ceci ne regarde que les gens forts & robustes. Les personnes foibles & délicates s'en trouveroient fort mal.

CHAPITRE XIV.

n'aient rien qui repugnent à la constitution propre de celui qui s'en sert, & qu'il ne les prenne que dans la mesûre requise.

*Quatrieme regle.* Afin de vous guérir peu à peu de votre passion pour la bonne chere, accoutumez-vous à considerer les mets qu'on vous présente, non tels qu'ils sont quand on vous les sert sur la table, mais tels qu'ils seront peu après que vous en serez nourri. Pensez que plus le fumet & le goût vous en paroissent agréables, & plus ils produiront de corruption & d'acreté dans votre corps, au detriment de votre santé.

Pour confirmer ces quatre regles, Lessius en appelle à l'expérience. Il confirme tout ce qu'il a dit à l'avantage de la sobriété, par l'exemple de plusieurs personnes qui en ont fait l'épreuve & qui confinées dans les deserts, y ont atteint & passé les cent ans, sans autre nourriture que du pain & de l'eau, des dattes & de la salade. Tel, dit-il, Paul l'hermite vecut 115 ans, dont au rapport de S. Jérome, il en passa près de cent dans les déserts, ne vivant les quarante premieres années que de dattes

& d'eau pure, les autres de pain & d'eau. Tel S. Antoine parvint à l'âge de 105 ans, dont, ſelon S. Athanaſe, il paſſa près de quatre-vingt dans les ſolitudes, ne ſe nourriſſant auſſi que de pain & d'eau, à quoi il ajouta vers la fin un peu de ſalade. Tel Arſénius, précepteur de l'Empereur Arcadius, atteignit l'âge de 120 ans, dont il paſſa d'abord ſoixante-cinq dans le monde, & enſuite cinquante-cinq aux déſerts dans la plus ſévere abſtinence. Tel Epiphane ſe conſerva 115 ans, au moyen de la plus rigoureuſe diete. Et pour couronner ces exemples par le plus récent & le plus frappant de tous, ſelon l'intention du docte Jeſuite de Louvain; ainſi Cornaro démontra la ſageſſe de ſes regles & le prix de la ſobriété, en pouſſant ſa carriere au-delà de cent ans, qu'il avoit paſſés, quand il mourut à Padoue en 1566.



CHAPITRE XV.

## CHAPITRE XV.

*Des Médecins du XVI. siecle qui écrivirent sur la santé avant que Sanctorius florit, & qui sont, Thomas Philologue de Ravenne; Vidus Vidius; Jérome Cardan; Alexandre Trajan Petrone; Levin Lemnius; Jason Pratensis; Antoine Flumanel; Jean Valverd de Hamusco; Guillaume Gratarole; Henri de Rantzavv; Æmile Dusius; Ferdinand Eustache; Oddo de Oddis.*

THOMAS PHILOLOGUE de Ravenne, adressa au Pape Jules III. un traité latin sur *le moyen de vivre* 120 *ans* (*a*) qu'il dit avoir tiré avec beaucoup de peine & de soin des écrits des savants. Il y gemit des funestes progrès que l'avarice & la sensualité ont fait à Venise, où, au lieu qu'on voyoit autrefois dans les rues plusieurs Sénateurs plus que centenaires, & non moins vénérables

(*a*) *De vita ultra* 120 *annos protrahenda.*

vénérables par leurs cheveux blancs, que remarquables par leurs riches robes, on n'en voyoit pas un de son temps, qui fut seulement nonagenaire. Pour ramener les choses sur l'ancien pied, il exhorte ses contemporains à la chasteté & à la sobriété ; il recommande de préferer, autant qu'on le peut, les lieux où l'air est pur & sain, & si je ne me trompe, c'est lui qui le premier entre tous les médecins, a élevé sa voix contre la pernicieuse coutume d'avoir dans les grandes villes des cimetieres, qui en infectent l'atmosphere, & qui y attirent de dangereuses maladies, par les exhalaisons qui s'y élevent des cadavres. „ Je ne conçois pas, dit-il, „ comment on peut approuver au-„ jourd'hui un usage que les sages „ nations de l'antiquité ont proscrit „ par les loix les plus solemnelles ".

Vers le milieu du XVI^e. siecle VIDUS VIDIUS Florentin, publia un gros volume *sur la santé du corps en général & de chacun de ses membres en particulier* ( *b* ); ouvrage épuré, s'il faut l'en

( *b* ) De tuenda Valentudine generatim libri sex membratim libri quatuordecim.

CHAPITRE XV.

croire, de toutes les erreurs des Grecs & des Arabes. François I. l'attira à Paris où il enseigna la médecine jusqu'à la mort de cet auguste & magnifique protecteur des sciences, qu'il revint dans sa patrie en 1557 jouir de la faveur de Cosme grand Duc de Toscane.

Dans cet ouvrage, Vidius a tellement suivi la théorie de Galien, sans l'illustrer seulement par quelque exemple tiré de sa propre pratique; il est si abondant, si prolixe en distinctions & en divisions tirées d'Avicenne; il se borne si totalement à ces maîtres de l'art, qu'on ne peut pas dire, qu'il y ait un seul précepte nouveau tant soit peu important à glaner dans tout le livre, quoique l'auteur eût indisputablement un savoir fort étendu.

Je dois dire à peu près la même chose du fameux JEROME CARDAN. Quoique très volumineux dans ses écrits sur la santé, il n'y a presque ajouté aucune regle intéressante sur la matiere, à celles qu'on trouve dans les ouvrages de ses dévanciers. Cardan, descendu d'une famille noble de Milan, étoit né à Padoue en 1500 que la peste obligea

ſa mere de quitter. Il y a des gens qui le célebrent comme un ſavant, dont les connoiſſances étoient des plus vaſtes; & en qualité de médecin, on lui fait honneur du glorieux ſuccès avec lequel, appellé d'Italie en Ecoſſe pour traiter l'Archevêque de St. André d'une maladie dangereuſe, il réuſſit à l'en guérir; mais d'autres font peu d'eſtime de lui. En reconnoiſſant qu'il y a d'excellentes choſes dans ſon livre ſur les moyens de conſerver la ſanté & de prolonger les jours, ils prétendent que Cardan eſt un écrivain fort inégal. Ce qu'il y a de certain c'eſt qu'il a oſé critiquer Hippocrate & Galien ſur des choſes que tout le monde y approuve excepté lui ſeul. On n'a jamais vu un pareil ennemi de tout exercice, pour peu qu'il fatigue ou qu'il accelere la reſpiration, ou qu'il faſſe ſuer. Il vous dit gravement que les arbres vivent plus long-temps que les animaux, parce qu'ils ne ſortent jamais de leur place. A l'en croire, le traité de Galien ſur la ſanté eſt plein d'erreurs, & la grande preuve qu'il allegue pour en donner une mauvaiſe idée, c'eſt, que Galien eſt mort avant 77 ans; mauvaiſe objection dont il a

CHAPITRE XV.

eu l'imprudence de faire sentir la futilité à toute la terre, en se laissant mourir lui-même à 75.

Rendons pourtant à Cardan la justice qui lui est due, il est le premier qui ait spécifié les indications & les symptomes qui promettent de longs jours à ceux en qui ils se trouvent réunis. C'est 1°. d'être né, du moins d'un côté, de parents qui ont long-temps vécu, 2°. d'être d'une heureuse complexion, gaie & supérieure aux inquiétudes & aux soucis rongeants, 3° d'être bon dormeur, long-temps & fortement assoupi.

Admitateur de Cornaro & de son régime, il recommande comme lui de prendre peu d'aliments. Peut-être même la diete qu'il prescrit, trop austere pour les personnes qui menent une vie active & laborieuse, épuiseroit-elle leur force & nuiroit-elle à leur santé; mais celle qu'il ordonne aux gens d'une constitution délicate, à ceux qui menent une vie sédentaire, & à ceux qui sont affligés de soins & d'inquiétudes, n'est surement pas l'endroit de son ouvrage le moins digne d'estime.

„ Voici, dit-il, la vraie regle pour

„ le manger & pour le boire, c'eſt „ qu'après le repas on ne ſe ſente ni „ foibleſſe ni peſanteur d'eſtomac, „ mais qu'on ſe trouve d'abord en état „ de ſe promener ſi l'on en a envie, „ ou d'écrire s'il le faut; que le ſom- „ meil ne ſoit ni accourci, ni interrom- „ pu par le ſouper, que le matin en „ s'éveillant on n'ait ni mal de tête, „ ni mauvais goût dans la bouche, & „ qu'au contraire on ſe trouve allegé „ & rafraîchi par le ſommeil ".

Ce qui eſt le plus agréable de tout l'ouvrage de Cardan c'eſt ſon quatrieme livre. Il roule ſur la vieilleſſe. On aime le ton ſociable & l'humeur joviale qu'il y montre à l'âge de 73 ans. C'eſt un plaiſir d'y voir les vives eſpérances qui l'animent juſqu'aux bords preſque du ſepulchre. „ Je ſuis plus gai, „ s'écrie-t'il, que je ne le fus jamais „ dans ma jeuneſſe. A la vérité il fau- „ dra mourir & laiſſer ſes amis; je le „ ſais; mais je ſais auſſi qu'ils me ſui- „ vront & qu'en attendant j'en trouve- „ rai d'autres au lieu ou j'irai ".

Il n'y avoit pas long-temps que Cardan étoit mort, quand ALEXANDRE TRAJAN PETRONE dédia à Grégoire

CHAPITRE XV.

XIII. & publia son traité *sur les aliments des Romains & la conservation de leur santé.* Il y traite de la situation de l'air, des vents, des eaux, & des saisons favorables dans cette capitale de l'Italie, de la maniere dont on s'y nourrit, des jeûnes solemnels qu'on y observe, & des maladies épidémiques qui y regnent. C'est un ouvrage écrit avec beaucoup de jugement & d'exactitude, un excellent modele pour tout médecin qui voudroit rendre un pareil service à la ville où il demeure.

Plusieurs autres Auteurs, outre ceux que je viens de nommer, ont écrit dans le XVI^e. siecle avant Sanctorius, sur les soins qu'on doit prendre pour la conservation de la santé. Je ferai mention des principaux, afin qu'on puisse les consulter si l'on en est curieux, mais sans m'étendre sur leurs ouvrages. On la fort bien remarqué (*c*), „ les regles „ pour la conservation de la santé & „ ce qu'il y a à dire sur les qualités & „ le choix des aliments, est un des sujets

(*c*) Le Clerc. plan de l'histoire de la médecine. pag.

„ où il y a le moins de variation depuis „ les temps les plus anciens “, depuis les Grecs & les Arabes, jusqu'au célebre Sanctorius à la fin de ce siecle.

CHAPITRE XV.

A la tête de ces Auteurs que je vais indiquer dans leur ordre chronologique, est LEVINUS LEMNIUS, né l'an 1505 en Zélande, où il pratiqua avec honneur la médecine plusieurs années. Touché de la mort de sa femme il entra dans les ordres sacrés, & de-là ses écrits devinrent tout à la fois des leçons de morale & des préceptes de médecine. Il débute ses exhortations à mener une vie vertueuse pour entretenir la santé de l'ame & du corps, en faisant observer, qne, „ la santé se conserve par „ la tempérance dans le manger & „ dans le boire, où tout excès n'est pas „ moins indécent qu'il est pernicieux, „ & par une modération soutenue dans „ les choses que Galien appelle les gar- „ diennes de la santé (*d*), & les mo- „ dernes les six *choses non naturelles*; „ non que réellement elles soient telles,

(*d*) Lemnius ne fit pas attention que c'étoit Galien qui le premier avoit introduit cette dénomination des six choses non naturelles.

CHAPITRE XV.

„ mais parce qu'en effet elles n'appartiennent pas au corps comme le ſang „ & les humeurs, quoiqu'elles aient „ aſſez d'influence ſur ſon état pour le „ déranger & le détruire quand on ne „ les emploie pas comme on doit ".

JASON PRATENSIS, Zélandois comme Lemnius, écrivit auſſi, comme lui, un traité ſur *la conſervation de la ſanté* (*e*) qui parut en 1538. Il s'y plaint de ce que des occupations accumulées & une maladie de neuf mois, ne lui ont pas permis de développer ſes idées ſur ce ſujet comme il l'auroit ſouhaité & ſelon qu'il l'avoit conçu. Malgré tout cela on trouve en lui un homme plein d'eſprit, qui écrit d'un ſtyle nourri du langage des bons auteurs, & qui a ſu répandre des graces dans un ouvrage, où, quand au fond, il n'y a rien de nouveau.

ANTOINE FLUMANEL de Vérone écrivit en 1540 *ſur le régime qui convient aux vieillards* (*f*). Il y déclare lui-même qu'il ne s'eſt point écarté des ſentiments d'Hippocrate & de Galien.

(*e*) De tuenda ſanitate.
(*f*) *De ſenum regimine.*

JEAN VALVERD DE HAMUSCO étoit espagnol. Ce fut en 1552 qu'il fit paroître le traité qu'on a de lui sur *la santé du corps & de l'esprit* (*g*). Ce traité adressé au Cardinal Jerome Véral, est court, mais très judicieux. Comme l'Auteur avoit beaucoup voyagé, & dans des régions fort éloignées, il s'étoit mis en état de fonder sur sa propre expérience la nécessité de cette maxime, qu'il faut diversifier la maniere de vivre selon la maniere du climat où l'on est. „ En „ Ecosse, dit-il par exemple, je ne „ pouvois pas m'empêcher de manger „ plus fréquemment que je n'étois „ accoutumé de le faire dans mon pays „ natal (*h*) “.

On a de GUILLAUME GRATAROLE Piémontois, un Livre *sur la santé des gens de lettres & des Magistrats* (*i*) imprimé en 1555. Il y recommande la

(*g*) *De animi & corporis sanitate ad Hieronimum Vallum Cardinalem.*

(*h*) Cum ego, qui meridionalem magis incolo regionem, apud scotos agerem, non poteram me continere, quin pluribus vicibus cibum assumerem, quam antea essem consuetus.

(*i*) De litteratorum qui magistratum gerunt conservanda valetudine.

CHAPITRE XV.

tempérance, nommément dans ces cinq choses, le manger, le boire, le travail, le sommeil & le mariage; & il s'appuie dans ses préceptes sur l'autorité d'Hippocrate & de Galien, qui ont, dit-il, recommandé cette modération comme ce qu'il y a de plus efficace pour conserver la santé.

HENRI DE RANTZAW gentilhomme danois, écrivit en 1573 *sur la conservation de la santé, à l'usage de sa famille* (k). Le premier & principal précepte de ce livre est d'adorer & de servir Dieu, & de lui demander par ses prieres qu'il veuille conserver la santé; car, dit-il, quoique les astres aient leur influence, il est toujours vrai que les prieres qui partent d'un cœur pieux en ont encore davantage (l).

ÆMILIUS DUSIUS composa en 1582, son livre sur le *soin qu'on doit prendre de la santé* (m), & le dédia à Charles Duc de Savoye. Tout ce qu'il y a de

(k) De conservanda valetudine in privatum liberorum suorum usum.

(l) Astra valent aliquid; plus pia vota valent.

(m) De tuenda valetudine ad Carolum Sabaudiæ Ducam.

meilleur dans cet ouvrage eſt copié de Galien.

J'ai encore à indiquer FERDINAND EUSTACHE, fils de Barthelemi ce fameux anatomicien. Il dédia en 1589 à Sixte V. un traité intitulé *de la prolongation de la vie humaine par le ſecours de la médecine* (*n*). Il y refute fort bien les raiſonnements que l'on fait, pour prouver que la médecine ne ſauroit prolonger nos jours, mais il n'y dit rien des moyens qu'elle emploie pour les conſerver en effet.

J'ennuyerois le lecteur ſi j'entreprenois de parler ici de tous les médecins qui ont hâzardé quelques ſpéculations ſingulieres, ſur les proportions qu'on doit mettre entre les divers aliments dans les différents repas, précautions néanmoins qu'ils ſe ſont imaginés être fort eſſentielles à la ſanté. ODDO DE ODDIS, par exemple, publia en 1570 un traité ſur la proportion entre le dîner & le ſouper (*o*). Il veut qu'on dîne légérement & qu'on ſoupe à fonds.

(*n*) De vitæ humanæ à facultate medica prorogatione.
(*o*) De cœnæ & prandii proportione.

CHAPITRE XVI.



# CHAPITRE XVI.

*De Sanctorius. Découverte importante de ce Médecin sur la transpiration insensible, & observation là-dessus. Médecins qui ont approprié la méthode de Sanctorius à leurs climats respectifs, tels que Dodart en France, Keil en Angleterre, de Gorter en Hollande, Rogers & Robinson en Irlande, & Linen à la Caroline. Leurs aphorismes. Inspiration de l'humidité de l'air, & remarques qu'y a fait le Docteur Jones.*

SANCTORIUS SANCTORIUS étoit né dans l'Istrie, région d'Italie, sous la domination des Vénitiens. Il fit ses études à Padoue & il devint un des Professeurs les plus célébres dans cette université. On l'appella de Padoue à Venise, & quoique pour aller y pratiquer la médecine il dût renoncer au Professorat, la République lui témoigna sa considération en ordonnant qu'il en conserveroit les gages, dont il jouit

en effet jusqu'à sa mort qui arriva en 1636, la 75<sup>e</sup>. année de sa vie.



Sanctorius ouvrit dans la médecine un champ tout nouveau & parfaitement inconnu à tous les médecins & à tous les Philosophes avant lui, par une suite d'expériences continuées avec une assiduité incroyable durant trente ans, il établit les diverses loix de la *perspiration insensible* qui se fait en nous, ou plutôt il publia sur ce sujet des aphorismes dont quelques-uns sont d'un usage si sûr pour la santé, qu'on ne sauroit les passer sous silence. Mais il y faut du choix ; il faut savoir distinguer ceux que l'expérience a confirmés comme fondés dans la nature, d'avec ceux qui n'en ont que l'apparence & qui sont uniquement appuyés sur la théorie erronée qui prit le dessus parmi les médecins du temps de Sanctorius. Peut-être ne sera-t-on pas fâché de comparer ici les expériences que cet habile homme fit *en pesant le corps humain*, avec les observations que les anciens avoient faites sur la *tempérance* & *l'exercice*, pour remarquer l'harmonie des unes avec les autres. En partant de deux différents principes, ils ont les uns &

CHAPITRE XVI.

les autres abouti à donner les mêmes regles pour la conservation de la santé, ainsi leurs expériences & leurs observations s'éclaircissent & se confirment réciproquement.

Il n'y a point de doute que Galien n'ait connu en général l'insensible perspiration de nos corps, je n'en veux d'autres preuves que les paroles suivantes de ce grand médecin „ cette vapeur „ excrétoire, dit-il (*a*), est poussée „ hors du corps par de petits orifices, „ que les Grecs appellent des pores, & „ qui se trouvent répandus par tout le „ corps, spécialement sur la peau, „ elle en est, dis-je, chassée, en partie „ par la sueur, en partie par une insen„ sible perspiration qui échappe à la vue „ & dont peu de gens savent seulement „ l'existence ".

Depuis Galien jusqu'à la fin du XVI[e]. siecle, tous les médecins en général ont eu une idée vague de cette transpiration imperceptible, ils ont tous su que le corps se defait par cette voie d'une partie de ses humeurs superflues.

---

(*a*) De Sanit. tuend. Lib. 2. cap. 12. sub finem.

Mais c'eſt à Sanctorius qu'étoit reſervée la gloire d'évaluer à la balance la quantité préciſe de cette perſpiration; de démontrer que l'évacuation qui ſe fait en nous par cette voie, eſt plus forte que celle qui ſe fait par toutes les autres voies enſemble; & de donner des regles pour la faire plus ſurement contribuer à la ſanté.

Il eſt vrai que l'on tranſpire plus ou moins ſelon les climats où l'on vit. Mais cela même a fait naître aux médecins de différents pays, la penſée de réiterer les expériences de Sanctorius. Ils ont jugé la choſe importante, dans la perſuaſion que par ce moyen l'on parviendroit à comparer la tranſpiration qui ſe fait dans le corps humain, ſoit ſenſiblement, ſoit inſenſiblement dans les différentes régions, avec celle que cet habile homme avoit obſervée en Italie.

Monſieur DODART, médecin François, très ſavant, & obſervateur auſſi droit & vrai, qu'induſtrieux & habile, fut le premier (*b*) qui entreprit ces expériences. Il les commença en 1668,

(*b*) Voy. dans l'Hiſt. de l'Académie des Sciences l'éloge de M. Dodart, & notez que ſa *Médecine*

& les continua presque sans interruption pendant trente-trois ans.

Le DR. JAQUES KEIL, fit en Angleterre la même chose que Dodart avoit fait en France; il publia en 1718 la table de ses propres observations faites pendant une année entiere sans intermission; & il y joignit le détail des essais qu'il avoit fait à diverses reprises durant les dix ans qui avoient précédés.

M. DE GORTER, entra en Hollande dans la même carriere & la fournit glorieusement. Dès l'an 1728 il donna en Latin son livre de la Perspiration insensible & l'on en fit en 1736 une seconde édition. Graces aux observations de ces deux savants médecins, le D. Keil & Mr. de Gorter, tous deux d'un discernement & d'une exactitude geométriques, on est parvenu à corriger les calculs de Sanctorius qui n'étoient pas justes pour les habitants des pays froids. M. de Gorter sur-tout, dirigé par Boerhaave, répandit un grand

*statique* fut imprimée en François par les soins de M. Noguez, qui y ajouta une explication des aphorismes de Sanctorius.

grand jour ſur ce ſujet par ſes expériences réiterées & par ſes judicieuſes réflexions.



Il ne faut pas que j'oublie ici la production curieuſe d'un Gentilhomme Irlandois. Ayant lu Sanctorius, avec le commentaire dont le Dr. Liſter l'avoit accompagné, il conſulta le traité du Dr. Keil ſur la même matiere. Voyant que, ſelon ce dernier, la tranſpiration inſenſible étoit beaucoup moins abondante dans la grande Bretagne qu'en Italie, il reſolu de faire ſur lui-même un cours de cette ſtatique expérimentale pendant un an entier, & voici ce qu'il en écrivit avec une modeſtie admirable au Dr. Rogers. „ J'ai „ fait quelques obſervations irrégulie- „ res depuis le 20 novembre 1720 „ juſqu'au 1 de mai 1721; elles méri- „ tent à peine que j'en parle, mais „ les tables que j'ai dreſſées dans la „ ſuite ſont plus exactes. Si j'avois pu „ penſer qu'elles ſeroient rendues publi- „ ques, j'y aurois encore donné plus „ de ſoin & mis plus de correction ". Dans un autre endroit de cette lettre il ajoute, „ n'ayant pas aſſez de „ place ici, je paſſe ſous ſilence toutes

CHAPITRE XVI.

„ les obſervations que j'ai faites ſur „ la diete & l'exercice, & je ne parle de „ celles que j'ai faites ſur les évacua- „ tions à la ſelle pendant deux mois „ ſeulement ".

Cet écrit parut pour la premiere fois en 1734 avec l'ingenieux Eſſai du Dr. ROGERS *ſur les maladies Epidémiques* (*c*), & malgré toute la modeſtie de l'auteur, il devint entre les mains de M. Rogers, une piece parfaite en ſon genre, „ car, dit-il, par les expé- „ riences rapportées dans ce traité, la „ médecine ſtatique ſe trouve avoir „ été pouſſée en Irlande beaucoup au- „ delà de ce qu'elle l'avoit été en Ita- „ lie par les attentions & les expériences „ du fameux Sanctorius ". Peut-être ſera-t-on ſurpris qu'un Gentilhomme campagnard d'Irlande, ait fait dans quelques mois, des expériences auſſi déciſives ſur la matiere dont il s'agit, que le célebre médecin d'Italie en avoit pu faire en pluſieurs années. Mais enfin ce qu'il y a de vrai, c'eſt que les expé- riences & les obſervations de notre Gen-

(*c*) Eſſay on epidemical diſeaſes.

tilhomme, ainsi que les regles & les aphorismes qu'ils en a déduits, quelle qu'en soit la source, sont d'un très grand usage & annoncent beaucoup de genie.

On trouve aussi dans le IXe. Tome des Transactions Philosophiques, de très bonnes expériences de statique faites par le Dr. JEAN LINEN à Charles-town, dans la Caroline méridionale, depuis le mois de mars 1740 jusqu'au mois de mars 1741. Ce médecin s'y trouva engagé par les recherches qu'il faisoit alors sur la cause d'une maladie épidémique, qui revient périodiquement de temps en temps dans ce pays là. Mais des tables générales, dressées dans un climat si différent du nôtre & dont on n'a déduit aucunes regles d'un usage universel, ne peuvent pas servir à grand chose pour conserver la santé dans les lieux que nous habitons.

La derniere production qui est venue à ma connoissance sur ce sujet, c'est une dissertation du Dr. BRYAN ROBINSON, il la publia en 1748. (*d*) Elle roule *sur la nourriture & les évacuations du*

(*d*) Differt. on the food and discharges of human body.

CHAPITRE XVI.

*corps humain*; mais l'auteur y a fait tant de calculs, il s'y est exprimé d'une maniere si alambiquée, si supérieure à la portée du commun des lecteurs, que je ne saurois en faire usage sans sortir de mon plan. M'entendroit-on si je disois ici, comme il le fait à la page 77 de cette Dissertation, „ que la colere & la joie augmentent, & que la „ crainte & la tristesse diminuent com„ me la transpiration & les urines; que „ quand le corps est fatigué par la cole„ re, l'ame, qui par le moyen de l'Æther „ a beaucoup d'influence sur lui, excite „ dans cet Æther qui est comme son „ sensorium intérieur, un mouvement „ violent de vibration, lequel se com„ munique par le canal des nerfs à tou„ tes les parties du corps "? Il faut avouer du moins que ce n'est pas là parler clairement.

Je reviens donc à Sanctorius. Ses aphorismes sur la médecine statique, sont divisés en sept livres ou sept sections. Il y traite successivement, 1°. du poids de la transpiration insensible, 2°. de l'air & des eaux, 3°. du manger & du boire, 4°. du sommeil & de la veille, 5°. de l'exercice & du repos,

6o. du mariage, 7o. des passions. Je vais tâcher de rapporter à ces sept points tout ce que Sanctorius a proposé de plus utile pour la conservation de la santé. J'y insérerai même sans distinction ce que j'ai trouvé de meilleur dans les médecins dont je viens de parler, & qui ont écrit comme lui sur la médecine statique.

## I. SECTION. *Du poids de la transpiration insensible.*

1. La transpiration insensible qui se fait tant par les pores de la peau que par la respiration, est plus considérable elle seule que toutes les évacuations sensibles prises ensemble. Si un homme fort & robuste, qui dans un beau temps, prend un exercice moderé, mange & boit le poids de huit livres par jour, il en évacue cinq livres par la transpiration insensible, & quand elle se fait sans obstacle, il en est plus allegé que par toutes les autres évacuations.

2. Tant que chaque jour le corps revient au même degré de pesanteur, parce qu'il transpire dans la même mesure, la santé se conserve sans al-

tération. Elle décline quand le corps conſerve ſon poids ordinaire, par une plus abondante évacuation des excrements ou des urines que de coutume. Mais ſi au bout de quelques jours, le corps ne recouvre pas ſon poids ordinaire, ſoit par une tranſpiration copieuſe. ſoit par des évacuations ſenſibles, il faut s'attendre à la fievre ou à quelqu'autre maladie prochaine.

3. Plus la tranſpiration eſt pure & ſubtile, c'eſt-à-dire, dégagée de toute autre humidité qui ſorte ſenſiblement du corps, & plus elle eſt ſaine.

4. Se ſentir le corps peſant quand il conſte par la balance qu'il eſt léger, c'eſt l'annonce d'une diſpoſition tout autrement mauvaiſe, que de le ſentir peſant quand il l'eſt en effet. Au contraire le ſentir léger quand à la balance il eſt plus peſant, c'eſt ſigne qu'on ſe porte excellemment bien.

5. La douleur de tête, ou de quelqu'autre partie du corps, diminue la tranſpiration.

6. C'eſt un ſigne certain de ſanté, que de pouvoir monter ſur une hauteur avec plaiſir.

7. De légers purgatifs ne diminuent

pas la transpiration, ils aident doucement à se décharger d'un poids inutile ; mais il en est tout autrement des violents purgatifs ; ils empêchent la transpiration & sont dangereux par plus d'un endroit.

8. Dans de jeunes gens d'une bonne santé & qui vivent modérément, le corps s'accroît tous les mois de deux ou trois livres. Quelquefois vers la fin du mois ils se trouvent la tête pesante, ou plus ou moins de lassitude & d'abattement ; mais bien-tôt une éjection d'urine un peu trouble, ou quelqu'autre évacuation, les remet dans leur état ordinaire.

9. Diverses causes contribuent à arrêter la transpiration, mais les principales sont, un froid humide, une nourriture gluante, le jeûne, la frayeur, des nuits inquiétes, & quelque évacuation trop abondante.

10. Les jeunes gens transpirent plus que les vieillards, & la mesure de cette transpiration varie selon la diversité des tempéraments, de la maniere de vivre, des climats & des saisons.

11. Mais comment savoir précisément combien on doit transpirer, pour

CHAPITRE XVI.

ſe conſerver en bonne ſanté juſques dans la vieilleſſe ? Le problême eſt des plus importants. Chacun a intérêt d'être informé ſi l'on peut sûrement le réſoudre. Et Sanctorius prétend qu'on le peut, en s'y prenant comme je vais dire.

Après avoir copieuſement ſoupé, il faut calculer au bout de douze heures, combien on a perdu de ſon poids par la tranſpiration inſenſible, & je ſuppoſe qu'on en aura perdu 50 onces. Une autre fois il faut ſe peſer le matin quand on n'aura ni ſoupé la veille, ni fait aucun excès dans le dîner précédent, & je ſuppoſe qu'alors on trouvera qu'on a perdu par la tranſpiration 20 onces. Cela poſé il faut tâcher de s'aſtreindre à une diete, à un exercice, à un uſage modéré des ſix choſes non naturelles, qui procure une tranſpiration inſenſible dans le juſte milieu entre 50 onces & 20. Ce milieu ſera 35 onces, & en ſe mettant journellement à ce poids, on atteindra, ſelon Sanctorius, en bonne ſanté l'âge de cent ans. Mais outre que ce ſeroit un aſſujettiſſement extrême que de vivre ſi réguliérement

ſelon cette méthode, il faut que l'Auteur lui-même n'ait pas pu s'y ſoumettre, car il eſt mort à l'âge de 75 ans.

Le Docteur KEIL a preſcrit une autre regle. Il veut que l'appetit, un appetit naturel & où il n'y a rien de déſordonné, ſoit la meſure de la diete qu'on obſerve. En ſuivant les conſeils de ce Directeur, on n'aura pas beſoin, à ce qu'il aſſure, de ſe peſer chaque jour pour ſavoir juſqu'à quel degré l'on doit manger & boire, la nature ſe contente de ce qu'il lui faut, elle ne demande ni plus ni moins.

Le ſavant de GORTER n'eſt pas éloigné de ce ſentiment. „ Je me ſuis, „ dit-il, convaincu par des expériences „ réitérées à la balance, que ſi un „ homme qui ſe porte bien, mange & „ boit autant qu'il eſt néceſſaire pour „ n'avoir ni faim ni ſoif, enſorte qu'il „ quitte la table d'un côté ſans s'être „ chargé l'eſtomac, & de l'autre ſans „ appetit, ſes évacuations égaleront „ journellement ſa nourriture, ou ce „ ce qui revient au même, il jouira „ d'une bonne ſanté, car la ſanté dé„ pend principalement de l'égalité de „ ces choſes.

CHAPITRE XVI.

„ Si l'on veut donc, continue ce „ célebre Professeur, jouir d'une santé „ ferme & constante, il faut chaque „ jour faire de l'exercice & user des „ autres choses nécessaires à la vie, „ avec la modération & dans la me„ sure convenable, pour entretenir „ journellement cet appetit naturel de „ manger & de boire, & se satisfaire „ après cela en prenant des aliments „ & de la boisson, non-seulement qui „ soient sains & bienfaisants en eux„ mêmes, mais encore en y gardant „ toujours la modération qu'on vient „ de recommander ".

C'est là notre avis, la vraie réponse à la question de Sanctorius, réponse dont il n'est personne qui ne puisse, sans beaucoup de peine, justifier la vérité par sa propre expérience.

## II. SECT. *de l'Air & de l'Eau.*

1. La transpiration est indubitablement supprimée dans un air froid, pur & sain, mais les fibres y gagnent de la force, & la matiere supprimée ne sauroit causer ni accident ni douleur. Au contraire dans un air humide

& mal-ſain, la reſpiration eſt retenue, les fibres ſont relâchées, & la matiere obſtruée peut cauſer bien du déſordre & du mal.

2. Tout air trop froid, trop humide, ou fort tempétueux, arrête la tranſpiration.

3. L'air des villes, eſt généralement parlant, plus mauvais que l'air de la campagne. Chargé des exhalaiſons des habitants, il en eſt plus groſſier, plus propre à émouſſer l'appetit.

4. L'air & le bain froid réchauffent les corps robuſtes & font qu'on ſe trouve léger; c'eſt tout le contraire pour les gens foibles & débiles; ils en ſortent plus glacés, plus peſants; & plus ce froid eſt ſoudain, plus il eſt dangereux.

5. Un air frais & agréable eſt plus mal-ſain au corps quand on eſt bien échauffé, qu'un air fort froid, ou même que de l'eau froide, parce que le premier obſtrue en relâchant, ce qui rend le corps peſant, au lieu que du moins l'autre en obſtruant fortifie, ce qui donne de la légéreté.

6. Il eſt très-agréable d'aller ſe baigner dans de l'eau froide après un

violent exercice, mais c'eſt un plaiſir très-dangereux.

7. Le jeu de l'éventail arrête la tranſpiration; il échauffe la tête & la rend peſante.

8. Une pluie continuelle eſt plus mal-ſaine qu'une continuelle ſéchereſſe, parce qu'elle appeſantit.

9. On ſe plaint ordinairement davantage de laſſitude en été qu'en hiver, non qu'alors on ſoit dans la vérité plus peſant, car au contraire on ſe trouve à la balance plus leger de trois livres ou environ, mais parce qu'un air chaud relâche les fibres & affoiblit.

10. Les gens robuſtes tranſpirent le plus pendant le jour en été, mais en hiver c'eſt pendant la nuit. Et au lieu qu'en été la tranſpiration ſupprimée les diſpoſe aux atteintes des fievres malignes, en hiver au contraire elle eſt de peu de conſéquence, parce que la matiere que l'on tranſpire eſt plus acre dans la chaleur que dans le froid.

11. De toutes les ſaiſons, l'automne eſt la plus mal-ſaine, parce que la matiere de la tranſpiration y eſt facilement arrêtée & facilement corrom-

pue. Pour éviter ce double mal, il faut se tenir bien habillé & user d'un régime convenable. De cette maniere on tiendra toujours à peu près le corps au même degré de pesanteur.

12. En se déshabillant trop tôt au printemps & en s'habillant trop tard en automne, on court risque d'avoir la fievre en été & des fluxions en hiver.

III. SECTION. *Du Manger & du Boire.*

1. Le corps transpire peu, soit lors que l'estomac est trop vuide, soit lors qu'il est trop rempli.

2. Manger beaucoup ne peut que nuire aux gens qui ne prennent presque pas d'exercice, mais c'est une nécessité à ceux qui se donnent bien du mouvement, quoique jamais violemment.

3. Si connoissant la quantité de nourriture que vous prenez chaque jour, vous savez y proportionner l'exercice que vous faites, comptez que vous possedez l'art de vivre en bonne santé jusques dans la vieillesse la plus reculée (*e*).

(*e*) Cet aphorisme, ainsi que bien d'autres, est pris d'Hippocrate.

CHAPITRE XVI.

4. Les aliments qui pesent le moins à l'estomac & qu'on y sent le moins, sont ceux qui donnent la meilleure nourriture & la plus facile transpiration. Quant à la quantité qu'il convient d'en prendre, on peut dire qu'elle est au point desiré, lors qu'après le repas, le corps se sent aussi léger & & aussi actif que si l'on n'avoit rien mangé.

5. Se coucher sans souper quoiqu'on ait faim, c'est le moyen de transpirer peu. Si on le fait souvent on court risque d'attraper la fievre.

6. Une excellente nourriture légere & de facile digestion, c'est la chair des jeunes animaux, de bon mouton & du pain de froment préparé avec soin, c'est-à-dire, où il y ait la qualité convenable de levain & de sel & qui ait été bien pétri.

7. Quand on a mangé quatre onces d'un aliment fort & nourrissant, tels que sont le pourceau, l'anguille, ou quelque poisson gras, le corps paroît plus pesant que si l'on avoit mangé six onces de quelqu'aliment qui nourrissent moins, comme du poisson de riviere, des poulets, de petits oiseaux;

car c'eſt une regle, que là où la digeſtion eſt difficile, la tranſpiration eſt lente & embarraſſée.

8. Des jeûnes inuſités rendent le corps trop leger, & trop ſouvent réitérés, ils alterent la ſanté.

9. Six livres de nourriture, priſes tout de ſuite dans un ſeul & même repas, cauſent plus de peſanteur & de mal-aiſe, que huit, priſes en deux ou trois fois. C'eſt ruiner peu à peu ſa conſtitution, que de ne faire qu'un repas par jour, dans quelque meſure qu'on y mange.

10. Qui mange plus qu'il ne peut digérer, ſe nourrit moins qu'il ne doit & conſéquemment doit maigrir.

11. Il eſt imprudent de manger d'abord après une grande fatigue de corps ou d'eſprit, parce que le corps fatigué ne tranſpire pas.

12. Chacun a ſa capacité propre, des vaiſſeaux qui peuvent prêter & s'étendre juſqu'à un certain point, & après cela ſe rétablir d'eux-mêmes dans leur état naturel. Quatre livres de ſolide & de liquide ſont autant, ou plus qu'il en faut à quelques perſonnes, pendant que d'autres pourroient

ſans inconvenient, en donner le double à porter à leur eſtomac.

13. Généralement parlant, on devroit prendre à ſon repas la moitié plus de liqueur temperée dont on s'abreuve, que des aliments ſolides dont on ſe nourrit.

14. Le vin, quand il eſt d'une bonne qualité, & qu'on en uſe ſobrement, favoriſe la digeſtion & facilite la tranſpiration.

15. Un grand feu en hiver, fait ſur la tranſpiration le même effet que le ſoleil en été, il l'augmente.

## IV. SECTION. *Du Sommeil & de la Veille.*

1. Selon Sanctorius, un ſommeil tranquille eſt ſi favorable à la tranſpiration dans les perſonnes ſaines & robuſtes, que ſouvent elle y donne 50 onces en ſept heures de temps, le double plus que dans la veille; mais ſi l'on conſulte les tables de Keil & les expériences réiterées de Mr. de Gorter, on verra que la tranſpiration nocturne donne à peine ſeize onces, & qu'en Hollande, comme dans la grande Bretagne, on tranſpire le jour plus que

que la nuit. „ Cependant, & quel-„ que grandes que soient ces différen-„ ces, dans la quantité de la matiere „ qu'on transpire, selon les divers cli-„ mats où l'on vit, il demeure certain „ qu'un profond & tranquille som-„ meil est rafraîchissant dans tous les „ pays, & que non-seulement il faci-„ lite la transpiration insensible, la-„ quelle seroit beaucoup moins consi-„ dérable sans cet heureux repos, mais „ qu'outre cela il restaure les esprits & „ & fortifie le corps sensiblement ".

2. Après une bonne nuit on se sent le corps plus léger, tant parce qu'on a acquis de nouvelles forces, que parce qu'on s'est débarrassé d'un fardeau importun en transpirant.

3. Tout ce qui empêche le sommeil arrête la transpiration, que rien n'interrompt davantage qu'une nuit inquiete.

4. La transpiration est plus dérangée par un vent frais du midi, pendant le sommeil, que par un grand froid durant la veille.

5. Il suffit de changer de lit pour diminuer la transpiration, parce que les choses auxquelles nous ne sommes

CHAPITRE XVI.

pas accoutumés nous conviennent rarement, lors même qu'en ſoi elles ſeroient préférables.

6. Quand au ſortir du ſommeil on baille & qu'on s'étire bien dans le lit, la tranſpiration s'en accroît.

7. Comme on tranſpire plus au lit qu'ailleurs, & que la matiere qui s'échappe par les pores y eſt retenue par les couvertures, c'eſt là ſur-tout que des gens qui ne ſe portent pas bien, communiquent leurs maladies aux perſonnes en ſanté avec qui elles couchent; là même que quelquefois les gens qui ſe portent bien, s'incommodent reſpectivement, en ſe communiquant des humeurs, qu'il auroit mieux valut qu'ils ne ſe tranſmiſſent pas.

8. On ſent qu'on a ſûrement bien dormi, quand au matin on ſe trouve l'entendement net, le corps vif & agile.

9. Trop de ſommeil rend le corps froid, peſant, ſtupide.

10. La tranſpiration eſt plus empêchée, lorſqu'en dormant on ſe défait de ſes couvertures, que lorſque durant la veille on ſe dépouille de ſes habits.

11. Un doigt de bon vin fait dor-

mir & facilite la transpiration; dès qu'on en prend plus qu'il ne faut, il met obstacle à l'un & à l'autre.



V. SECT. *De l'Exercice & du Repos.*

1. Le corps transpire beaucoup mieux quand on se tient tranquille dans le lit, que quand on s'y remue & s'y agite.

2. Un exercice modéré donne au corps de la légéreté & de la vigueur. Cet exercice nettoie les muscles & les ligaments de toute saleté, & prépare la matiere à se dissiper par la transpiration.

3. Si après le souper on demeure tranquillement au lit une dixaine d'heures, on ne cessera point d'y transpirer librement; passé ce temps-là on ne fera, en y séjournant, que diminuer & la transpiration insensible & les excrétions les plus grossieres.

4. De violentes agitations du corps & de l'ame, si elles durent, accélerent la vieillesse & hâtent la mort.

5. Si après avoir digéré deux fois dans le jour les aliments dont nous nous sommes nourris, notre corps se trouve

CHAPITRE XVI.

à peu près de la même pesanteur avant que nous prenions un nouveau repas, c'est signe que l'exercice nous a fait tout le bien possible.

6. Le mouvement du cheval augmente la perspiration des parties supérieures du corps, plutôt que du bas au dessous de la ceinture. Cet exercice fait d'un pas doux est beaucoup plus sain que le rude trot. Que s'il est des personnes infirmes, & voisines ou déja atteintes de la consomption, qui se trouvent mieux d'une voiture commode que de l'exercice du cheval, il faut leur laisser préferer la premiere, parce qu'il est question de soutenir leurs forces & non pas de les épuiser.

7. Trotter & galoper fortement dans un mauvais chemin, ou bien s'y faire traîner de même, soit en carrosse, soit en chaise roulante, est de tous les exercices, le plus violent, le plus mal-sain. Outre qu'il précipite la perspiration & qu'il fait transpirer des matieres encore crues & non préparées, il ébranle trop les parties solides du corps, sur-tout les reins. Par la même raison il est mal-sain & dangereux de se livrer au plaisir de sauter.

8. On n'aide certainement pas autant la transpiration par le mouvement de la litiere, de la chaise à porteur, ou du bateau, qu'en se promenant. Cependant, si ces exercices sont continués quelques temps, ils ne peuvent que faire du bien en disposant le corps à une facile transpiration.

9. La danse, si elle est modérée, facilite encore davantage la transpiration. C'est un des exercices les plus sains.

10. Les meilleurs exercices à prendre sous le toit, sont la paume à la main, le volant; la danse, les armes (*f*); & à l'air, la promenade, la boule (*g*), le cheval & les voitures.

11. La où manque la transpiration, il faut recourir à l'exercice: c'est le grand remede.

VI. SECTION. *Des Femmes.*

1. L'abstinence entiere & l'excès dans

(*f*) On peut y ajouter le *tremoussoir*, qui imite le mouvement du cheval & qui est excellent pour faciliter la digestion.

(*g*) Il ne faut pas oublier le *golf*, dont il est parlé ci-devant, & qui offre un exercice si convenable, quand on a une plaine assez étendue pour y jouer.

CHAPITRE XVI.

l'usage du mariage, sont l'un & l'autre nuisible à la transpiration, mais surtout le dernier.

2. L'excès en ce genre affoiblit l'estomac, diminue la chaleur naturelle, obstrue la transpiration ; d'où naissent l'indigestion, les vents, les palpitations de cœur, la gravelle, les catharres, & la perte de la mémoire.

3. Il est encore plus pernicieux en été qu'en hiver, parce qu'en été la digestion se fait plus foiblement, desorte que ce qu'on perd se répare alors avec plus de peine. Ajoutez que la transpiration étant plus ouverte dans cette saison, l'on s'apperçoit d'abord du plus léger empêchement qui y survient.

4. Après l'estomac, rien ne souffre tant de l'excès dans le commerce des femmes que les yeux ; il a plus d'une fois attiré la goutte serene.

5. On peut s'assurer qu'on ne s'est point excédé, quand après ce qu'on s'est permis, le sommeil n'est suivi ni de foiblesse, ni d'abattement ; & qu'au contraire la respiration est libre & facile, l'urine d'une couleur & d'une consistance convenables, tout le corps alerte & vigoureux.

6. Le moindre effort de cette espece est funeste aux vieillards, tout ce qu'ils en remportent c'est du froid, de la pesanteur & de la foiblesse.



VII. SECTION. *Des Passions.*

1. La colere & la joie augmentent la transpiration, la crainte & la douleur la diminuent. Les autres passions agissent selon qu'elles participent, ou qu'elles répugnent plus ou moins à la nature des précédentes.

2. Ce principe est la clef de ce qu'on observe dans les personnes timides & mélancoliques ; elles sont sujettes à des obstructions dans les intestins, à des tumeurs dures dans les diverses parties de leurs corps, à des désordres hypocondriaques, & à d'abondantes sueurs froides. Rien ne rend la perspiration plus languissante que la crainte & l'affliction ; rien ne l'anime davantage que le contentement & la gaieté.

3. Les maladies que l'on contracte par l'effort des passions, ne se guérissent pas par les remedes de la médecine ; ce sont des passions contraires qu'il faut y opposer ; du reste, pourtant, quelques

CHAPITRE XVI.

remedes propres à faciliter ou à affoiblir la transpiration, selon l'exigence du cas, n'y sont pas inutiles.

4. Une douce joie, aide le corps à se décharger du superflu d'une matiere qui n'a pas transpiré, mais quand elle est extrême & soudaine, elle expulse jusqu'au nécessaire, & si cela dure elle nuit au sommeil & dissipe les forces.

5. Une nourriture de facile digestion, augmente la gaieté avec la transpiration : au contraire celle qu'on digere avec peine, diminue la transpiration & occasionne la mélancolie.

6. Quand la transpiration a été trop violente, par une suite de l'effort des passions, on ne se rétablit pas aussi-tôt de l'épuisement qui en résulte, que s'il eut été occasionné par un violent exercice.

7. Les gens, qui, trop sensibles au gain, jouent avec trop d'ardeur, feront bien de ne pas jouer souvent. La joie du gain nuiroit à leur sommeil, ce qui affoibliroit leur santé, ou bien le dépit que leur causeroit de trop fréquentes pertes, altéreroit en eux la transpiration, par l'obstacle qu'il y mettroit.

8. Il est plus avantageux à la santé de

remporter une victoire médiocre qu'une victoire brillante. Tous les extrêmes nuisent.

9. Une violente passion donne un choc plus rude à la santé, que le plus violent exercice.

10. Les passions variées, tantôt de la colere & tantôt de l'allégresse, tantôt de la crainte & tantôt de la tristesse, contribuent sur le tout à une transpiration plus aisée & plus saine, que d'être continuellement à la chaine d'une même passion, quelque agréable qu'elle soit.

11. C'est par cette raison qu'on étudie avec plus d'assiduité & de plaisir, quand on y est poussé par différentes passions, que quand une seule y anime, ou qu'aucune n'y engage. Un homme, par exemple, qui étudiera une heure avec contention, mais pas au-delà si aucune passion ne l'y détermine, en donnera quatre au travail avec gaieté, si quelque passion particuliere l'y aiguillonne. Que si semblable aux gens qui jouent à un jeu de hazard, où la perte & le gain excitent continuellement en eux des mouvements contraires, il passe alternativement des agitations d'une passion dans celle d'une autre, on le

CHAPITRE XVI.

verra capable de travailler plusieurs heures de suite avec une ferveur étonnante.

Il paroit des détails ou nous venons de nous engager, qu'un torrent de matiere imperceptible, ou de vapeurs insensibles, coule du corps humain. Mais il faut savoir d'un autre côté, que ce même corps attire continuellement à soi des parties humides de l'air dont il est environné; & tant qu'il n'y a point d'excès, rien ne contribue davantage à entretenir la santé que cette espece de succion, en conservant aux parties intérieures du corps, la souplesse dont elles ont besoin pour exécuter les mouvements auxquels elles sont destinées. C'est à l'aide de cette attention, que l'on explique pourquoi la quantité de la transpiration est moindre en hiver qu'en été, à cause de la plus grande humidité de l'air, comme elle est aussi moindre quand il pleut, que quand il fait sec, & moindre encore de nuit que de jour, par la même raison. Par là encore on sent combien il importe de se loger dans une maison propre, de respirer un air pur & sec, & de se couvrir bien le corps pendant la nuit,

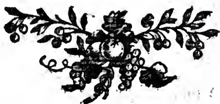
si l'on veut jouir d'une santé bien affermie.

Ce que nous attirons de l'air qui nous environne, par la voie dont nous parlons, est plus considérable qu'on ne pense. On trouve dans les observations de Keil sur la IV^e. Table, qu'une seule nuit il attira en dormant jusqu'à 18 onces d'humidité. Le Dr. Linen a aussi observé que dans un changement de temps, qui de serein & sec qu'il étoit, devint humide & couvert de nuages, l'inspiration excéda la transpiration. Et le Dr. Robinson atteste de même, que dans un semblable changement, son corps devint plus pesant, quoiqu'il eut pris moins de nourriture.

Ce que j'ai lu de meilleur sur ce sujet, c'est la dissertation inaugurale du Dr. JONES sur les veines résorbantes, qui correspondent à une multitude d'autres, par lesquelles la transpiration s'exécute. Elevé dans l'Université d'Edimbourg, ce médecin a bien fait voir par ce premier essai de sa plume, quels étonnants progrès un jeune homme qui a de l'application & du génie, peut faire dans cette Ecole des sciences & des beaux arts, aussi bien dans les parties

CHAPITRE XVI.

de la médecine les plus curieuses que dans les plus utiles. Les Professeurs qui font l'ornement de cette Académie sont tous gens d'un mérite distingué; ils y remplissent leurs fonctions avec une assiduité constante, & dans le grand & magnifique hôpital de la ville, ils ont tant d'occasions, soit de pratiquer la médecine & la chirurgie, soit d'en expliquer les mysteres par des raisons de la nature & de la structure du corps humain, que nous osons dire hardiment qu'en toute l'Europe il n'y a pas une seule Université qui l'emporte à cet égard sur celle d'Edimbourg.







# CHAPITRE XVII.

*Des Auteurs étrangers à la Grande Bretagne, qui ont écrit sur la santé depuis Sanctorius; tels que Rodrigue de Fonséca, Aurelius Anselme, François Ranchin, Rodolphe Goclenius, Claude Diodati, Jean Johnston, Pierre Lotichius, & Bernardin Ramazzini.*

QUOIQUE le corps humain, construit avec une sagesse infinie, réponde constamment & parfaitement bien (*a*) aux vues de sa destination, à l'aide des parties & des mouvements dont Dieu l'a doué, il est pourtant vrai que le méchanisme intime des actions humaines est encore, à bien des égards, inconnu à l'homme, & qu'il s'est écoulé bien des siecles avant que les médecins aient

(*a*) A nullo quidem edocta natura, citraque disciplinam ea quæ conveniunt efficit. Hipp. de morb. vulg. Lib. 6. Sect. 5. aphor. 2.

CHAPITRE XVII.

été capables d'expliquer le mystere de l'économie animale d'une maniere un peu plausible.

Il est vrai qu'entre les anciens, Hippocrate & Galien d'une attention infinie à observer la nature dans ses opérations & à en suivre la marche de fort près, donnerent d'excellentes regles pour la conservation de la santé; mais leurs lumieres sur le méchanisme de nos corps furent très défectueuses & leurs raisonnements fort obscurs.

Sanctorius y jetta du jour. Ses découvertes sur la nature & sur la quantité de l'insensible transpiration, donnerent aux médecins des ouvertures de la derniere importance, sur les raisons & les fondements des regles que l'ancienne médecine avoit prescrites.

Mais on peut dire que quand vers l'an 1628, le fameux HARVEY eut publié son immortelle découverte de la circulation du sang, ce fut comme par torrents que la lumiere se répandit sur l'économie animale. A cet aspect s'évanouirent tout d'un coup les ténebres où elle étoit en quelque sorte plongée; l'admirable sagesse de Dieu, déjà si marquée dans la structure de l'homme,

brilla d'un éclat tout nouveau, & du sein de ce grand jour sortit aux yeux de l'univers étonné, une théorie de la médecine également nouvelle, raisonnable, & digne de l'esprit humain. En un mot cette découverte fit toucher au doigt, par des raisons tirées du méchanisme même de nos corps, que les regles de la santé puisées dans les observations des anciens, & confirmées par les expériences de Sanctorius, se trouvoient fondées en raison, & depuis ce moment il a suffi de savoir comment notre corps est construit, pour demeurer convaincu que ces regles ne sauroient être trop soigneusement observées.

La théorie de la santé fut donc, presque tout d'un coup, considérablement perfectionnée par la connoissance de la circulation du sang, mais les regles de l'art de conserver la santé n'ont pu avoir le même sort. Elles ont dû se perfectionner peu à peu, parce qu'encore qu'elles aient leur fondement dans la nature, c'est par l'expérience de plusieurs siecles qu'elles ont été vérifiées, long-temps avant qu'on fut instruit du mystere de la circulation.

Je vais parcourir d'une vue rapide,

CHAPITRE XVII.

quelques-uns des auteurs étrangers à la Grande Bretagne, qui depuis cette époque ont écrit sur la santé dans le XVII^e^. & le XVIII^e^. siecle. Je parlerai ensuite de ceux de nos compatriotes qui ont traité la même matiere.

Qu'on fasse néanmoins ici une remarque avant que nous allions plus loin: c'est qu'il est bien des auteurs qui figurent peu dans l'Histoire de la santé, & qui ne laissent pas d'être très estimables. Encore qu'ils n'aient donné que peu ou point de regles nouvelles & inconnues à leurs dévanciers, il ne laissent pas d'avoir chacun leur mérite particulier. On les lira toujours avec fruit, ne fut ce que parce qu'ils présentent avec clarté une méthode demontrée, pour affermir ce qu'il y a de plus précieux dans la vie, une heureuse constitution & le bon état de la santé. Rien n'est indifférent pour la conservation d'un avantage qui sert de fondement à tous les autres. Peu importe que les avis qu'on donne là dessus soient d'ancienne ou de nouvelle date. Tout ce qu'on demande, c'est qu'ils soient solides & clairement exprimés.

RODRIGUE DE FONSÉCA Portugais, natif

natif de Lisbonne, & premier professeur de médecine d'abord à Pise, ensuite à Padoue, publia en 1602 un traité sur la *conservation de la santé & la prolongation de la vie* (*b*), qu'il adressa au grand Duc de Toscane, Ferdinand de Médicis. Le but de ce traité, est de conduire les personnes les plus foibles comme les plus fortes jusqu'à une heureuse vieillesse. L'auteur reconnoît qu'il à pris les regles qu'il donne, soit dans les médecins Grecs, soit dans les Arabes, particuliérement dans les six livres de Galien ; sur ce sujet il appelle les six choses non-naturelles, les *six instruments* (*c*) qui conservent la santé. Et l'on ne peut disconvenir qu'en homme de jugement & de savoir, il n'ait fait une compilation très-judicieuse & très-utile des préceptes des anciens sur la matiere dont nous parlons.

AURELIUS ANSELME Mantouan,

(*b*) De tuenda valetudine & producenda vita, ad Ferdinandum Medicem magnum Hetruriæ Ducem.

(*c*) Instrumenta illa, cum quibus servatur sanitas, diligenter explicanda sunt. Hæc verò sunt numero sex, aër, cibus, potus, &c.

CHAPITRE XVII.

donna en 1606 un écrit sur la *maniere dont les vieillards doivent se gouverner.* Quoique jeune, il étoit actuellement premier médecin du Duc de Mantoue, & ce qui le détermina à écrire sur la santé des vieillards, c'est, comme il le disoit, qu'on ne vit à proprement parler, qu'à cet âge, & qu'il l'emporte en lumieres & en sagesse sur tous les autres périodes de la vie; c'étoit parler des vieillards d'une façon très-obligeante, & en même temps leur donner des conseils dont on s'avouoit rédevable à l'expérience d'autrui.

FRANÇOIS RANCHIN, Professeur à Montpellier, s'exerça sur le même sujet que le médecin de Mantoue, il publia en 1625 un écrit *sur la conservation des vieillards & sur la cure de leurs maux* (*d*). C'est un fort bon morceau, & qui annonce un auteur de beaucoup de sens & de lecture.

RODOLPHE GOCLENIUS avoit en 1608 publié un traité *sur la prolongation de la vie* (*e*). Il est dédié à Fréderic

(*d*) Gerocomice, de senum conservatione, & senilium morborum curatione.

(*e*) De vita proroganda.

Comte Palatin du Rhin, & à Othon Landgrave de Hesse. C'est une compilation, ou un recueil de divers matériaux empruntés tant des historiens, que des philosophes & des médecins anciens & modernes. L'Auteur y a confirmé ses préceptes par des faits, & adroit à se servir des détails historiques pour appuyer les leçons de la médecine, il s'y est rendu amusant en se rendant utile.

CLAUDE DIODATI médecin de l'Evêque de Basle, prit un vol plus haut. Ce fut en 1628. Il écrivit sur les *moyens de vivre cent vingt-ans en bonne santé* (*f*); beau titre, grande promesse, auxquels l'ouvrage répond peu. Parmi cent traits de jactance & d'ostentation à la maniere des chymistes charlatans, on y trouve moins des regles sages & judicieuses pour le gouvernement de la santé, que des déclamations en faveur de quelques panacées, ou de quelques remedes particuliers.

JEAN JOHNSTON étoit un médecin Polonois de réputation (*g*) : en 1661 il

(*f*) Panthcon Hygiasticon Hippocraticum Hermeticum, de hominis vita ad centum & viginti annos salubriter producenda.

(*g*) Sur son nom je l'aurois cru Ecossois, mais

CHAPITRE XVII.

dédia à un noble de son pays un traité intitulé; *Idée juste de la conservation de la santé* (*h*). Il y discourt en beau latin sur les *six instruments* de la santé, & y repete les regles ordinaires sur ce sujet.

Vers ce temps-là quelques auteurs s'aviserent de prendre la plume, pour décrier quelques-uns des aliments dont on fait le plus d'usage. J'en alléguerai du moins un exemple. C'est celui de JEAN PIERRE LOTICHIUS. Il écrivit en 1643 un traité *sur le mal que fait le fromage* (*i*); c'est plutôt un badinage, qu'un écrit sérieux & utile.

Mais une production d'un genre bien différent de toutes les précédentes, & qui aussi mérite par plus d'un endroit de nous arrêter un moment, c'est l'ouvrage que publia en 1710 BERNARDIN RAMAZZINI Professeur de médecine dans l'université de Padoue, & qu'il dédia à Raynald, Duc de Modene,

---

ces paroles m'ont désabusé „ Non ingratum tibi „ & reliquæ nobilitati futurum, si patriis laribus „ restituerem, reddita tandem, per Sueci regis „ mortem pace “.

(*h*) Idea Hygicines recensita.

(*i*) Tractatus medicus philologicus novus de casei nequitia.

ſous le titre de *Traité ſur la conſervation de la ſanté des Princes* (k). La ſanté d'un bon Prince, dit cet habile homme, eſt une des plus grandes bénédictions pour les peuples. Et il le confirme en rappellant la conſternation générale dont les Romains furent frappés, quand ils apprirent que Germanicus étoit tombé dangereuſement malade à Antioche. Sur le bruit qui ſe répandit tout d'un coup que ce Prince étoit hors de peril, ils coururent tranſportés de joie au Capitole, en enfoncerent les portes & y entrerent en criant: *Rome eſt ſauvée! la Patrie eſt heureuſe! Germanicus vit!* Mais bien-tôt après, ſûrement inſtruits de ſa mort, ils ne garderent plus de meſure. Dans leur fureur ils renverſerent les temples des Dieux, ils briſerent les autels & ils traînerent dans les rues les Divinités tutelaires de Rome.

Or, continue Ramazzini, tout Prince qui ſent le prix de ſa ſanté, doit permettre à ſon médecin de lui remontrer diverſes choſes.

1. En chaque renouvellement de ſai-

(k) De principum valetudine tuenda commentatio.

ſon, il doit être prié de faire approprier à celle où l'on entre, ſon palais, ſes meubles, ſes habits & toute ſa façon de vivre.

2. Lorſque quelque maladie épidémique ſe manifeſte, il doit en être averti à temps, afin qu'il puiſſe s'éloigner & aller fixer ſa réſidence dans un air plus ſain.

3. Comme la table d'un Prince eſt ſervie avec profuſion & délicateſſe, & que la tentation y invite à l'excès, il doit être exhorté à ſe ménager, en ne ſe nourriſſant que des choſes qui conviennent à ſa conſtitution, & en ſe réglant pour leur quantité comme pour leur qualité, ſur ce que l'expérience lui en aura appris.

4. Point d'affaires qui puiſſent fatiguer d'abord après le dîner, & point du tout après le ſouper. Auguſte ne vouloit pas ſeulement écrire ni lire une lettre le ſoir après le repas, crainte d'empêcher ſon ſommeil.

5. Il eſt honteux à un Prince de donner dans les excès du vin & de s'égayer avec cette dangereuſe liqueur, juſqu'à devenir l'amuſement de la compagnie. Claude Tibere Neron mérita, en s'avil-

lissant de la sorte, d'être appellé par dérision *Caldius Biberius Mero*. Mais ce n'est pas lui qu'un Prince qui a des sentiments, prendra pour modéle; il imitera Jules César, qui au rapport de Suétone, étoit fort sage buveur, *vini parcissimus fuit*, ou Auguste qui buvoit rarement jusqu'à trois verres de vin à souper.

6. Les exercices les plus mâles, selon l'usage du Pays, sont ceux qu'on doit recommander à un Prince & particuliérement le cheval. Les Princes doivent avoir aussi leurs amusements & leurs récréations, mais des amusements innocents, des récréations dignes d'eux, & où ils puissent toujours admettre, comme il convient, la jeunesse de leur cour.

7. Ce que le médecin d'un Prince doit principalement étudier, ce qu'il doit connoître par dessus toutes choses, c'est son tempéramment, sa constitution, afin d'y régler son régime, d'y assortir son exercice & d'y accommoder ses évacuations.

8. Personne n'ignore combien sont funestes à la santé, les transports des passions violentes; plus d'une fois la colere, l'effroi, la douleur, ou même

une joie excessive, ont causé la mort par leurs vives atteintes; & malheureusement les Princes, loin d'y être moins en bute que leurs sujets, y sont souvent plus exposés qu'eux. „ Qu'on lise, „ dit notre Auteur, le XLV^e^. Chapi- „ tre du VII^e^. livre de l'Histoire natu- „ relle de Pline (*l*), qu'on y voie les „ accidents, les périls, les craintes, les „ malheurs effectifs auxquels Auguste se „ trouva exposé, & qu'ensuite on dise „ en conscience si l'on envieroit le sort „ de ce grand Empereur ". Il convient donc absolument, qu'un sage médecin s'étudie à connoître quelles sont les passions qui ont le plus d'empire sur

(*l*) Dans cet endroit, Pline fait d'abord mention des traverses qu'Auguste eut à essuyer de la part de ses indignes associés au Triumvirat, Lepide & M. Antoine. On l'y voit ensuite réduit à se tenir couché trois jours dans un marais après sa défaite; exposé aux insolences séditieuses de son armée qui s'étoit mutinée, à la haine de ceux qu'il avoit bannis, à des conspirations réitérées contre sa vie, aux trahisons & aux perfidies de sa famille & de ses amis. Tantôt la peste & la famine le poursuivent en Italie; tantôt succombant à ses chagrins, il demeure quatre jours sans manger; & résolu de se laisser mourir, peu s'en faut qu'il n'y réussisse. Après tout cela il a la douleur de laisser ses biens & l'empire au fils de son ennemi.

le Prince qu'il ſert, afin que ſaiſiſſant après cela des moments favorables, il puiſſe l'avertir avec un ménagement reſpectueux, du régime qu'il doit garder & des meſures qu'il doit prendre, pour ſe mettre à l'abri des inſultes de ces dangereuſes ennemies.





## CHAPITRE XVIII.

*Des Auteurs de la Grande Bretagne qui ont écrit ſur la ſanté, & qui ſont le Chevalier Thomas Elliot, Thomas Morgan, Edmund Hollyngs, Guillaume Vaughan, Thomas Venner, André Boorde, Edouard Maynvvaring, Thomas Player, Guillaume Buleyn, François Fuller, les Docteurs Wainvvright, Welſted, Burthon; Arbuthnot, Lynche, & Mead.*

SOUS le regne de Henri VIII. le Chevalier THOMAS ELLIOT, homme docte, écrivit un traité qu'il intitula *le Château de la ſanté* (*a*), ſans être grand

(*a*) The Caſtle of the health.

CHAPITRE XVIII.

médecin, il avoit lu certainement quelques-uns de leurs meilleurs ouvrages. „ Quoique je n'aye été, dit-il, ni à „ Montpellier, ni à Padoue, ni à Salerne, je n'ai pas laissé d'acquérir „ dans la médecine quelques connoissances qui n'ont pas été inutiles à ma „ propre santé. Si nos médecins désaprouvent que j'aye écrit sur ces matieres en anglois, qu'ils pensent que „ les Grecs écrivirent en grec, les Latins en latin, les Arabes en arabe. „ D'ailleurs, je n'ai écrit, & Dieu le „ sait, ni pour acquérir de la gloire, „ ni pour gagner du bien, ni pour „ obtenir de l'avancement ". Elliot explique & recommande les préceptes de Dioclès au Roi Antigonus. Son traité est une collection de la plupart des meilleures regles des anciens sur la santé. Admirateur outré de Galien, il s'occupe, selon le goût d'alors, à suivre ce grand maître dans toutes ses subtiles distinctions entre les *choses naturelles, non naturelles & contre naturelles.* Il explique par le menu chaque branche de cette distinction chimérique, mais il y mêle ses propres observations, & quelquefois de très-bonnes remar-

ques. Je mets en ce rang la réflexion qu'il fait sur le sommeil, que, quand on parle de la mesure qu'on doit y garder, il faut toujours faire attention à la santé & aux maladies de ceux dont on parle, à leur âge, à leur constitution & à diverses autres circonstances, sur lesquelles on doit régler les conseils qu'on leur donne. Il parle aussi très-bien sur les passions déréglées, soit pour faire sentir combien leurs excès sont funestes au corps, soit pour persuader que rien ne nuit davantage à la réputation, & ne va même plus directement à la détruire.

Vers la fin du XVI^e^. siecle THOMAS MORGAN avoit déjà publié *le Port de la santé* (*b*), il avoit fait ses études à Oxford, mais il ne paroît pas avoir été médecin de profession (*c*). Ses préceptes sur la santé sont tirés, pour la plupart, d'Hippocrate & de Galien, sur tout du

(*b*) Haven of health.

(*c*) Parlant des assises qui se tinrent à Oxford en Juin 1577. „ C'est mon avis, dit-il, que la „ maladie qui régnoit alors, soit dit, ( sans vou„ loir offenser nos savants Médecins ) étoit une „ fievre chaude ".

CHAPITRE XVIII.

dernier. Il parle entr'autres de l'exercice, & quoiqu'il en traite brievement, c'est de main de maître, toujours en confirmant ses observations par celles des anciens. „Telle, dit-il, que l'eau courante se conserve pure pendant que „celle qui croupit se corrompt, tels „nos corps sont conservés en santé par „l'exercice, au lieu que la paresse & „l'inaction leur attirent divers maux. „Chacun de nos membres a un genre „d'exercice qui lui est propre; l'exercice de la promenade & celui de „la course le sont à nos jambes & à „nos cuisses; celui de l'arc à nos bras; „celui de monter & descendre le long „d'une rampe, au dos & aux reins. „Les muscles ont leurs mouvements „respectifs, les veines & les arteres en „ont aussi qui les fortifient. Il convient „aux gens délicats de se faire porter; „mais ce qui convient à tous c'est la „paume; tout le monde peut y jouer „& à peu de frais; d'ailleurs on y „exerce à la fois toutes les parties du „corps, la tête, les yeux, le cou, le „dos, les reins, les bras, les jambes, „& ce qu'on ne trouveroit dans aucun „autre exercice qui réunisse autant

„ d'avantages, c'eſt un jeu des plus „ amuſants. On a très-bien fait de ménager des jeux de paume dans quelques-uns de nos colleges à l'uſage des „ étudiants, mais qu'on ſe ſouvienne „ du précepte d'Hippocrate; c'eſt avant „ le repas qu'il faut ſe prêter à l'exercice, & non après avoir bien mangé, „ comme on le fait communément dans „ nos écoles & dans nos colleges, uſage „ pernicieux & qui eſt la ſource des „ éruptions cutanées dont nos jeunes „ garçons ſont ſi ſouvent attaqués".

Morgan n'oublie pas non plus de faire enviſager les exercices de l'eſprit comme néceſſaires à la ſanté; mais il avertit avec ſoin que rien n'eſt plus contre nature, ni plus propre à énerver, à épuiſer le corps & l'ame, que de paſſer les nuits à veiller & à étudier. „ Alfred, dit-il, fondateur du College „ de l'Univerſité à Oxford, régla noblement l'emploi qu'on doit y faire „ du temps. Sur vingt-quatre heures „ il en accorde huit à la table & au „ lit, huit au barreau, & huit au „ cabinet.

Ajoutons encore une des maximes de notre Auteur, „ autant, diſoit-il,

CHAPITRE XVIII.

„ qu'il convient aux enfants de tetter, „ autant convient-il aux vieillards de „ boire du vin ſans excès. Le vin eſt le „ lait de la vieilleſſe ".

Nous trouvons à l'entrée du XVIIe. ſiecle, un traité d'EDMUND HOLLYNGS *ſur la ſanté des gens de lettres* (*d*), cet Auteur étoit d'Yorck, mais Docteur en médecine & profeſſeur à Ingolſtad. Il publia ſon traité en 1602. & le dédia à Maximilien, Comte Palatin du Rhin & Duc des deux Bavieres, à qui le Cardinal Alain l'avoit recommandé (*e*). Ce petit écrit concis & élégant, contient des préceptes arrangés ſelon l'ordre des ſix choſes indiſpenſablement néceſſaires à la vie humaine, & qui ſont, dit Hollyngs (*f*), une ſource ou

(*d*) Edmundi Hollyngy, Eboraceni Angli, doctoris medici & profeſſoris Ingolſtadiani, de ſalubri ſtudioſorum victu, hoc eſt, de litteratorum omnium valetudine conſervanda, vitaque diutiſſime producenda, libellus.

(*e*) Illuſtriſſimo olim Angliæ Cardinali Alano ſerenitati veſtræ commendatus, cujus gaudeo munificentia non vulgari.

(*f*) Preceptiones ad ſex capita revocavi, prout ſex ſunt res que in omni vita aut prodeſſe ſolent, aut obeſſe : nempe aër, cibus ac potus, ſomnus & vigilia, motus & quies, excernenda ac retinenda, & animi accidentia.

de ſanté ou de maladie, ſelon l'uſage qu'on en fait.



GUILLAUME VAUGHAN, écrivit cinq ans après des *Directions pour la ſanté* (*g*), imprimées en 1607. Il y débute par ſon Apologie, ſur ce qu'il oſe ſe mêler de médecine, n'étant pas de la profeſſion (*h*), c'eſt par demandes & par réponſes qu'il traite ſon ſujet, mais il a ſu y mettre de la force & de l'agrément. Par exemple il ſe fait cette queſtion ; „ Comment vous y pren- „ driez-vous pour faire haïr le vin à „ un vuideur de bouteilles ? & voici ſa „ réponſe. Regardez-moi ce maître „ ivrogne comme il eſt défiguré ; voyez „ ſon nez : ne diroit-on pas qu'il eſt „ pourri, ſeché, à demi rongé des „ vers ? Son haleine n'eſt-elle pas puan- „ te ? Sa langue ne bégaie-t-elle pas ? „ Son corps n'eſt-il pas tout cacochy-

(*g*) Directionis for health.

(*h*) „ Quoique je ne ſois pas praticien, dit-il, „ je me ſuis fait un plaiſir dès ma jeuneſſe de lire „ des livres de médecine pour ma propre ſanté. „ Le Chevalier Thomas Elliot, ſi connu du temps „ de Henri VIII, n'étoit pas plus praticien que „ moi, & n'a pas laiſſé pour cela d'écrire ſur „ ces matieres ".

CHAPITRE XVIII.

„ me, attaqué d'hydropiſie, dévoré par „ la goutte „ ?

Dans un autre endroit, occupé à faire voir que l'intempérance dans le manger & dans le boire, détruit les facultés de l'ame, il s'exprime dans le même goût & avec la même énergie. „ Comment voudriez-vous, dit-il, que „ la fumée & les vapeurs qui s'élé- „ vent d'une groſſe & vaſte panſe, ne „ formaſſent pas un brouillard épais de „ ſtupidité entre le corps & la lumiere „ de l'eſprit “.

THOMAS VENNER, Docteur en médecine, tantôt à Bath & tantôt à Bridgewater, publia en 1620 le *droit chemin à une longue vie* (i), qu'il dédia au Lord François Verulam. Quoique dans cet écrit il ſe proposât principalement de recommander l'uſage des bains, ſur-tout de ceux qu'on va prendre à Bath, il y traite auſſi de l'air, des aliments, &c. Les intentions de cet Auteur ſont bonnes, il penſe bien; mais il eſt long & empeſé, ſur-tout quand il

(i) Via recta ad vitam longam.

il écrit en Anglois ; grand partisan au surplus des infinies divisions & subdivisions de Galien, qu'il étale à tout propos. Quoique son livre soit presque tout Anglois, de temps en temps il y exprime en latin ses maximes favorites, & alors il faut dire à son honneur qu'il devient concis & n'écrit pas mal (k).

Je trouve dans cet ouvrage que du temps de l'Auteur, aucun de nos habiles médecins ne faisoit boire les eaux de Bath, persuadé qu'à cause du soufre & du bitume dont elles sont imprégnées, elles relâchent & affoiblissent l'estomac ; mais Venner ajoute que le peuple, déterminé par les médecins du lieu, étoit dans l'usage d'y commencer la cure des bains, en avalant une copieuse lampée de ces eaux, où l'on

(k) Regulæ ad conservationem vitæ saluberrimæ. 1. Aërem purum suavesque odores spirare. 2. Cibum adversante stomacho non ingerere. 3. Cibos naturâ & coctione multum discrepantes non assumere. 4. Ad saturitatem nunquam edere & bibere. 5. Ventrem modice laxum habere. 6. Veris initio corpus pharmaco conveniente purgare. 7. Veneris illecebras, ejusque usum immoderatum, tanquam pestem, fugere. 8. Vitam probam & incorruptam degere.

CHAPITRE XVIII.

faisoit dissoudre quelque sel. Pour lui il fait diverses classes d'eaux, selon leurs différents dégrés de bonté, & en voici l'arrangement. 1. L'eau de source, 2. l'eau de pluie, 3. l'eau de riviere, 4. l'eau de puits, 5. l'eau charriée par des tuyaux de plomb & qu'il faut faire bouillir avant que de la boire, 6. l'eau dormante, 7. l'eau puisée non loin du rivage de la mer, laquelle est toujours plus ou moins d'une odeur & d'un goût désagréable.

ANDRÉ BOORDE, Docteur en médecine, publia en 1643 son *Régime abrégé pour la santé* (*l*), composé à Montpellier & dédié à Puissant en fait d'armes & vaillant Lord Thomas Duc de Norfolck. Au milieu de bien des conseils très-vulgaires sur l'air, les aliments, &c. il insiste sur la nécessité de la tranquillité de l'esprit pour la conservation du corps & de la santé, & parmi les moyens de se ménager cette tranquillité précieuse, il recommande sur-tout une sage économie. On ne sera peut-être pas fâché de l'entendre

(*l*) Compendious regimen, or Dietary of health.

parler un moment lui-même sur cet article. „ Dépenser, dit-il, dans sa „ maison plus qu'on n'a de revenus, „ ou plus qu'on ne fait de profit, c'est „ courir au-devant de la pauvreté. On „ devroit pour bien faire, diviser ses „ revenus ou ses gains ; en trois „ portions ; consacrer la premiere à la „ table ; la seconde à l'habillement, „ aux gages des domestiques, aux au„ mônes & autres œuvres de charité ; „ & mettre la troisieme en réserve „ pour les cas imprévus de besoins, „ de maladies, de réparations, & de „ dépenses casuelles. Sans cela on court „ risque de s'endetter, & alors ç'en est „ fait de la tranquillité de l'esprit : „ alors les agitations du cœur ne peu„ vent qu'abréger les jours & resserrer „ les bornes de la vie “.

A propos des aliments & des boissons, Boorde parle entr'autres de la biere ou de l'aile. Il avertit que tout ce qu'on fait entrer dans sa composition de plus que l'eau, la dreche & le levain, ne sert qu'à la sophistiquer & à la gâter ; à quoi il ajoute qu'on fera prudemment de boire l'aile fraîche & claire, & jamais ni trop vieille ni trop nouvelle.

CHAPITRE XVIII.

Le Docteur EDOUARD MAYNWARING, donna en 1665 ses *regles & précautions pour conserver la santé* (m). L'Epître au lecteur est latine, le livre même est Anglois. „ C'est la santé, dit „ cet Auteur, qui rend le lit agréa- „ ble, le sommeil rafraîchissant, & qui „ renouvelle nos forces avec le lever „ du soleil; c'est elle qui remplit les „ creux & qui unit les inégalités de „ notre corps, qui nous rend beaux „ & dodus, & qui répand sur nos joues „ les plus vives couleurs. C'est elle qui „ nous fait de l'exercice un plaisir; elle „ qui multiplie les qualités naturelles „ dont notre ame est ornée; elle qui „ fait que cette ame se plaît dans la mai- „ son qu'elle occupe".

Il traite des *six choses non-naturelles* de Galien avec beaucoup de précision & de clarté, & il y en ajoute une *septieme*, savoir, la coutume ou les habitudes volontairement contractées; habitudes favorables ou pernicieuses à la santé selon qu'elles sont bonnes ou

(m) Tutela sanitatis, or Hygiastick precautions nad rules.

mauvaises, habitudes par conséquent à fortifier ou à deraciner peu à peu.



Vers le même-temps ou même un peu plutôt, THOMAS PLAYER publia son *Regime de vie* (*n*), ouvrage traduit du François, mais amplifié par le Traducteur. On y explique assez bien la différence des tempéraments, soit sanguins, soit phlegmatiques, soit coleriques, soit mélancoliques. Dans le fond pourtant il n'y a rien d'extraordinaire en cet ouvrage.

Je n'ai pas de plus grands éloges à faire du *Gouvernement de la santé* (*o*) de GUILLAUME BULEYN. L'Auteur y introduit deux personnages qu'il met aux prises, Jean apologiste des voluptés & Humphroi défenseur de la tempérance; mais leur dispute n'est ni fort amusante, ni bien utile.

Un ouvrage plus intéressant, c'est la *médecine gymnastique* (*p*) de FRANÇOIS FULLER M. A. Elle parut au commencement du XVIII^e. siecle. Quoique l'Auteur s'y proposa spécialement de

(*n*) Regimen of Life.
(*o*) Government of health.
(*p*) Medecina gymnastica.

CHAPITRE XVIII.

faire envifager l'exercice comme effentiel à la guérifon de la *confomption*, de *l'hydropifie* & *des affections hypocondriaques*; cet excellent traité contient tant de chofes importantes pour la fanté, que des gens qui fentent le prix de ce genre d'étude ne le liront jamais fans plaifir & fans fruit.

Fuller démontre par raifonnement & par expérience combien l'ufage du cheval eft utile, tant pour la confervation que pour le recouvrement de la fanté. Je ne fais, s'il eft aucun auteur qui ait mieux manié & plus approfondi ce fujet que lui.

Un autre objet fur lequel il s'eft très-bien & très exactement expliqué, c'eft l'ufage de la broffe ou des frictions. „ „ Difons-le avec Fuller, il eft étonnant „ que cet ufage de frotter & de verge- „ ter la peau, dont les anciens faifoient „ fi grand cas & qu'ils pratiquoient cha- „ que jour, foit à l'heure qu'il eft, fi „ généralement négligé & méprifé, „ fur-tout puifque leurs expériences à „ cet égard affortiffent fi bien nos „ découvertes fur l'économie ani- „ male ".

Le Docteur WAINWRIGHT donna en

1708 l'*Etat méchanique de l'air & de la diete* (q). Son but étoit d'y rendre sensible la nécessité des mathématiques pour être bon médecin, mais chemin faisant il y a donné d'excellents préceptes pour la conservation de la santé, sous ces deux chefs généraux l'*air* & la *diete*, & on lui a cette obligation, qu'il y a démontré l'utilité & l'importance de ses maximes par des calculs aussi évidents, que les expériences dont il les a accompagnés sont certaines; il fait voir par exemple que l'*air* s'il est ou trop dense ou trop rarefié nuit à la constitution des animaux, d'où il conclut, qu'il n'est pas sain d'habiter sur de hautes montagnes, ni de demeurer dans de trop profondes vallées. Il montre que quand le mercure monte dans le Barometre jusqu'au 30e. degré, un corps humain de moyenne taille porte environ une tonne & demi d'air de plus que quand le mercure se tient au 27e. degré, d'où il conclut que ces variations annoncent un changement considérable dans le sang & les humeurs. Il fait observer

(q) Mechanical account of air and diet.

CHAPITRE XVIII.

qu'un air trop humide, trop rempli de vapeurs, perd par là de son ressort, ce qui occasionne du relâchement dans les fibres du corps & des obstructions dans les pores. Et de là on comprend sans peine qu'il est tout naturel de voir des fievres épidémiques, soit dans les marais de la Province de Cambridge, soit dans les cantons d'Essex.

Quant à la *diete* notre Auteur fait très bien remarquer, par exemple, que les gens les plus robustes doivent compter qu'ils ont trop mangé, dès qu'après le repas ils s'apperçoivent qu'ils sont oppressés ou assoupis. Ces symptomes démontrent que leur estomac trop tendu, presse d'un côté le diaphragme & rétrécit la poitrine, pendant que de l'autre pressant aussi le trône supérieur de la veine cave, il empêche le sang de revenir de la tête en liberté.

Enfin par ses calculs, concernant la force avec laquelle l'eau presse sur la surface du corps humain, le Dr. Wainwright fait toucher au doigt, que le bain mérite plus d'attention qu'on ne pense, & qu'on ne doit pas s'y porter étourdiment sans conseils & sans précautions; quoiqu'il soit vrai qu'ancien-

nement & les Juifs & les Romains l'aient pris (*r*) non-seulement comme un remede à divers maux, mais encore, ou simplement par propreté, ou comme un plaisir.



Au nombre des savants médecins qui ont écrit sur la santé, nous ajoutons ici le Dr. WELSTED. C'est dans son traité du *Déclin de la vie* (*s*) publié en 1724, qu'il en parle, on y trouve d'excellentes regles à observer pour les vieillards.

1. Il les avertit de ne se défaire jamais de leurs habitudes tout d'un coup, quelque avantageux que ce changement leur paroisse, parce que leurs forces ne suffiroient pas comme lors qu'ils étoient jeunes, pour les mettre en état de se désaccoutumer de ce qu'un usage de plusieurs années leur a rendu propre & pour ainsi dire naturel.

2. Il leur conseille de renoncer à toutes les choses que l'expérience leur a fait

(*r*) Le bain est encore en usage parmi plusieurs peuples, en particulier chez les Egyptiens où les femmes le prennent à grand frais pour gagner de l'embonpoint & des graces, les hommes pour se rafraîchir & se bien porter. Voy. Prosp. Alp. de med. Ægyp. lib. 3. c. 15.

(*s*) De ætate vergente.

CHAPITRE XVIII.

connoître comme pernicieuſes à leur ſanté, même dans le premier période de leur vie ; & en effet comment ſoutenir dans l'âge où l'on eſt le plus foible, ce que l'on n'a jamais pu ſupporter dans le temps qu'on avoit toutes ſes forces & toute ſa vigueur.

3. Il ne leur permet de manger & de boire que ce qui ne peut ni leur déranger l'eſtomac, ni leur incommoder la tête. Et ſi par malheur il ſe ſont oubliés en donnant dans l'excès, il veut que ſans perdre du temps ils ſe déchargent de ce ſuperflu.

4. Il les exhorte à ſe régler, autant qu'il eſt poſſible, de maniere qu'ils mangent toujours avec appetit & qu'ils évacuent avec régularité.

5. Enfin il ſouhaiteroit que le contentement de l'eſprit fût le perpétuel aſſaiſonnement de leur vieilleſſe : mais cette aimable ſérénité, cette délicieuſe ſatiſfaction, n'eſt l'appanage que de la vertu. Ce n'eſt qu'après avoir coulé ſes jours dans la pratique du bien, qu'on voit le paſſé avec complaiſance & qu'on enviſage l'avenir avec joie.

Le Dr. BURTON s'eſt diſtingué par ſon livre *ſur les choſes non-naturelles*, où il

a montré l'influence (*t*) considérable qu'elles ont sur nos corps. Ce livre parut en 1708. Il l'avoit écrit spécialement à dessein de faire voir que la connoissance de l'air, des aliments, &c. de leur nature, de leurs propriétés & de leur usage, est nécessaire à un bon praticien, sur-tout pour la cure des maladies épidémiques; mais à cette occasion il est entré dans des détails qui ne peuvent que faire beaucoup de plaisir à ceux qui travaillent en général pour la conservation de la santé; on y trouve d'excellents préceptes & de très importantes reflexions sur ce grand objet. Donnons-en quelques exemples.

1. L'Auteur observe qu'au printemps, l'air agréablement embaumé des salutaires exhalaisons qu'y répandent continuellement les fleurs à mesure qu'elles s'épanouissent, ne peut que contribuer avec une heureuse efficace à rafraîchir le sang dans nos veines, au lieu qu'en automne ce même air surchargé des exhalaisons dont l'infectent les plantes qui se pourrissent de toutes parts & que

(*t*) Of the non-naturals.

CHAPITRE XVIII.

le vent charrie de tous côtés, doit naturellement perdre sa salubrité & occasionner diverses maladies.

2. A l'occasion des aliments, le Dr. Burton s'attache à combattre une prévention très-commune. C'est celle d'une infinité de personnes qui sont dans l'habitude de ne boire pas assez de quelque liqueur diluante à proportion de la nourriture qu'ils prennent. Il tâche de leur faire comprendre que par là leur sang s'épaissit, que la secrétion devient en eux difficile, & que les parties salines s'accumulant faute d'un fluide aqueux, capable de les diviser & de les dissoudre, demeurent adhérentes dans leurs vaisseaux capillaires & y causent des érosions dangéreuses.

3. Enfin il fait sentir la nécessité de l'exercice par une considération qui est bien à la portée de tout le monde; c'est celle qui se tire de la conformation des parties de notre corps à ses extrêmités. Celles de ces parties qui agissent le plus, sont aussi les plus larges & les plus fortes, & elles le deviennent en tout cas à proportion du travail qu'on leur donne. Voyez les jambes & les pieds d'un porteur de chaise, les bras & les

mains d'un batelier, le dos & les épaules d'un porte-faix. Il est évident que l'exercice & le travail secourant en eux la nature, ont donné à ces membres plus de grosseur, plus de force, plus de nerfs, qu'ils n'en auroient sans cela.

Vers le temps que parut l'ouvrage dont nous parlons, le célebre & spirituel Dr. ARBUTHNOT publia aussi son *Essai touchant l'influence de l'air sur le corps humain* (v). Après y être entré avec autant d'exactitude que de jugement dans les détails les plus curieux sur la nature, les propriétés, les qualités, & la composition de l'air dans les différentes saisons & situations; après y avoir montré combien l'air a d'influence sur la constitution bonne ou mauvaise de notre corps, l'habile auteur déduit de tout cela divers aphorismes de pratique de la plus grande utilité. En voici quelques-uns dont nous sommes bien persuadés qu'on sentira tout le prix pour la conservation de la santé en général.

1. Toute personne, dont la consti-

(v) An Essay concernint the effects of air on human bodies.

transpire des corps des efflorescences & des sels, que les rubans & les étoffes de soie perdent leurs couleurs, &c. c'est signe que l'air y charrie des sels d'une nature & d'une qualité peu convenables.

5. L'air des villes n'est pas des plus sains pour la jeunesse & les enfants. Nés pour respirer un air libre, ils ne sauroient se faire tout d'un coup à celui qu'on respire dans les villes, & qui est tout plein des exhalaisons des animaux qui y vivent, ainsi que des parties sulphureuses du charbon & des autres matieres combustibles qu'on y brûle; on ne s'y accoutume qu'à la longue; des enfants ne sauroient y être d'abord faits.

7. La premiere chose à quoi l'on devroit penser quand on édifie une ville, ce seroit d'en percer les rues de maniere, qu'elles fussent bien aérées & balayées par les vents. Sans cette précaution les maladies contagieuses ne peuvent que devenir très-funestes aux habitants pour ainsi dire renfermés. Et c'est par la même raison qu'il est si mal-sain d'avoir des *cimetieres* dans l'enceinte des grandes villes.

8. Il n'y a point de maison qu'on ne

CHAPITRE XVIII.

doive aérer une fois par jour en y ouvrant portes & fenêtres, pour donner l'essor aux exhalaisons animales. Ces maisons, où tout ferme avec la plus grande exactitude, de peur que l'air n'y introduise le moindre vent & le moindre froid, sont plus mal-saines qu'on ne pense. En respirant presque toujours un air chargé des particules qui s'exhalent des corps vivants, du feu, des chandelles, &c. on ne sauroit manquer de contracter des maladies nerveuses.

Depuis le Dr. Arbuthnot, un autre de nos habiles médecins a consacré sa plume au bien public sur le sujet que je traite, c'est le Dr. BERNARD LYNCHE. Il donna en 1744 un livre intitulé (x) *guide pour la santé dans les différentes situations de la vie*, & cet ouvrage a deux parties.

Dans la premiere, l'Auteur après avoir décrit les révolutions de la vie humaine, & fait passer en revue les diverses causes qui acheminent à la triste décrépitude & à l'inévitable mort, puise dans

(x) Guide to health thro' the various stages of life.

dans les Livres ſacrés, dans les Ecrits de Pline & dans ceux d'une multitude d'Hiſtoriens, quantité d'exemples de perſonnes que la ſobriété & une vie ſagement reglée ont conduites dans tous les temps & dans tous les pays à une extrême vieilleſſe; il inſiſte avec raiſon ſur ces exemples comme devant être d'une efficace ſupérieure aux plus beaux diſcours, pour inſpirer des mœurs & de la tempérance à tous ceux qui ſouhaitent de vivre long-temps.

Enſuite, dans une ſeconde partie le Dr. *Lynche* paſſe à l'analyſe de l'air, de la nourriture & des autres choſes non naturelles, qu'il décrit avec autant de clarté que de plénitude, il en explique la nature & les propriétés ſelon les principes de nos plus grands maîtres. Il y fonde les regles de ſanté les mieux raiſonnées & les plus ingénieuſement déduites. On en pourroit extraire ici nombre d'endroits dignes de l'attention la plus reflechie; j'en donnerai trois ou quatre exemples.

1. Premiérement l'habile médecin fait une remarque ſur l'uſage des liqueurs fortes, uſage pernicieux quoique malheureuſement très-commun. Il avertit

CHAPITRE XVIII.

donc, que plus une liqueur spiritueuse contient de souffre & charrie d'huile, plus elle est funeste au corps humain, parce qu'elle en est d'autant plus difficile à être séparée du sang. Ainsi le Rum est plus dangereux que la simple Eau de vie, & l'Anisette plus pernicieuse que le Genievre.

2. En recommandant un usage moderé du sommeil, il fait envisager la veille comme le temps où la machine s'use, & le repos comme celui où elle se refait. L'action ôte continuellement quelque chose des fibres; le repos en les relâchant de leur tention les rétablit. D'ailleurs pendant le sommeil, la circulation du sang est plus réguliere & plus constante, ce qui fait que le corps prend plus aisément de la nourriture par l'apposition de nouvelles parties aux vaisseaux affoiblis & usés.

3. En décrivant les justes bornes dans lesquelles on doit se renfermer quand on prend de l'exercice, il dit que les gens maigres doivent en prendre *ad ruborem*, jusqu'à en être rouges ou en avoir chaud, s'ils veulent qu'il contribue à leur donner de l'embonpoint; mais les gens gras *ad sudorem*, jusqu'à

en ſuer, afin d'y perdre un peu de leur graiſſe.

4. A propos de la ſalive, il avertit les perſonnes qui mâchent du tabac, ou qui prennent la pipe d'abord après les repas, qu'ils nuiſent à leur ſanté par deux endroits ; 1o. en détournant leur ſalive de ſa deſtination naturelle, qui ſeroit de deſcendre dans l'eſtomac pour y favoriſer la digeſtion, 2o. en ſe rendant néceſſaire cette pernicieuſe drogue des Américains qui n'eſt bonne qu'à engourdir les nerfs & qu'à éteindre l'appetit.

Le livre du Dr. Lynche eſt rempli de remarques pareilles ; mais ce qui en réleve principalement le mérite, c'eſt que l'auteur plein de ſentiment & de vertu, ne néglige rien pour les tranſmettre à ſes lecteurs.

Nous touchons à la fin de notre liſte des auteurs anglois qui ont écrit ſur la ſanté. Un nom illuſtre la terminera. C'eſt celui du Dr. MEAD ce grand médecin qui a fait tant d'honneur à ſa patrie par la vaſte étendue de ſes connoiſſances dans ſa profeſſion, par la fineſſe de ſon goût pour les beaux arts, & plus encore par une généroſité peu

commune, & une bienveillance sans bornes.

A la fin d'un ouvrage, que cet excellent homme publia en 1751 sous le titre de *conseils & préceptes de médecine* (y), se trouvent plusieurs remarques & diverses regles sur la santé, prises les unes de Celse son auteur favori; & les autres de ses propres observations. Voici quelques exemples de ces dernieres.

1. Après un grand repas où l'on a mangé des aliments de haut goût, on se trouvera bien de boire un grand verre d'eau froide, dans lequel on ait mis du jus de limon ou de l'élixir de vitriol, pour aider à la digestion.

2. En vieillissant il faut prendre moins de nourriture solide & boire à proportion davantage.

2. L'usage de la brosse est excellent pour les vieillards. Qu'ils y recourent chaque matin, ce sera un bon supplément au défaut d'exercice que leur santé exigeoit & que leurs forces ne leur permettent pas de prendre.

(y) Monita & præcepta medica.

4. Le froid qui glace les vieillards, les avertit de reste de la décadence de leur vigueur. A ce signe il ne leur est plus permis d'ignorer, qu'envain ils tâcheroient de rappeller des forces qu'ils n'ont plus, & de faire parade d'un feu qui les a abandonné sans retour. Tout ce qu'ils y gagneroient, seroit de se fatiguer inutilement & d'abréger leur vie.



5. Rien de plus détestable & en même temps de plus funeste à la santé, que de se servir de son imagination pour s'exciter à l'intempérance.

6. Les présents de la bonté divine qui contribuent à la santé & au bonheur réel de la vie, sont distribués avec plus d'égalité qu'on ne pense. Il y a tel homme dans les plus basses conditions de la vie qui en est plus richement partagé, que tel autre dont on envie l'opulence & la grandeur. Un travail moderé donne au pauvre une nourriture saine & suffisante à ses besoins, l'appetit convenable pour la prendre avec plaisir, la force nécessaire pour la digérer aisément, sans qu'il faille ni ranimer son goût, ni enflammer ses passions. Il dort d'un sommeil profond,

rafraîchissant , & que les soucis rongeants ne troublent point. Autour de lui s'éleve entre les bras de la frugalité une famille saine & robuste ; bien-tôt elle prendra part à son travail pour jouir de son bonheur. Que la paresse & le luxe des riches ont des suites différentes ! Pour reveiller leur appetit, il leur faut des assaisonnements , qui , en nourrissant leur goût sensuel , corrompent , enflamment leur sang , & leur attirent mille maux. L'insomnie les punit chaque nuit des excès de la journée ; leurs enfants mêmes , avant que de naître , contractent des infirmités dont ils ne peuvent jamais être guéris ; & toujours maladifs , ou décrepits avant le temps , rarement les voit-on atteindre la vieillesse. Encore si c'étoit tout , mais qui l'ignore ? Martyrs des projets ambitieux qui les font sans cesse soupirer après de nouveux honneurs & de nouveaux titres, les biens qu'ils ont ne les rendent pas heureux , tant ceux qu'ils n'ont pas les occupent & les agitent !

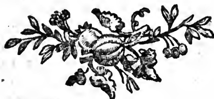
7. Après la tempérance , le plus sûr de tous les moyens pour réussir à soumettre les affections de l'ame à l'empire de la raison , c'est le choix d'un ami

fidele & vertueux ; rien de plus utile que le commerce d'un homme de ce caractere, point de secours plus efficace que ses conseils & son exemple (z) pour s'aider à tenir en bride des passions, qui, à moins qu'on ne leur apprenne à obéir, levent bien-tôt audacieusement la tête, & s'enhardissent à faire la loi de la maniere la plus impérieuse.



(z) C'est le conseil d'Euripide, „ le sage, „ dit-il, deviendra plus sage encore en se liant „ intimément à un sage ".

*Fin de la premiere Partie.*



# HISTOIRE

***DE***

# LA SANTÉ,

## *ET DE L'ART*

DE LA CONSERVER:

*SECONDE PARTIE,*

Où l'on réunit ſommairement les principales regles que les Médecins & les Philoſophes ont données pour conſerver la ſanté, & où l'on montre dans le méchaniſme du corps humain, les raiſons qui ſervent de preuves & de fondements à ſes regles.

# HISTOIRE DE LA SANTÉ, ET DE L'ART DE LA CONSERVER.

## SECONDE PARTIE.

### CHAPITRE I.

*Dans lequel on donne une idée de la coction, c'eſt-à-dire, du méchaniſme de la digeſtion des aliments, & de la circulation du ſang, pour ſervir de preuves aux regles que l'on a indiquées ſur les moyens de conſerver la ſanté, & montrer de plus en plus, en découvrant les fondements de ces regles, combien il importe de les obſerver.*

L'ART de conſerver la ſanté, promet trois avantages. *Premiérement*, d'entretenir ceux qui ſe portent bien dans cet

heureux état. *Secondement*, d'éloigner d'eux les maladies. *Troisiemement*, de prolonger leurs jours. Je vais considérer séparément ces trois objets.

Le premier comprend en quelque sorte les deux autres. On ne sauroit observer avec soin les regles qui assurent la conservation de la santé, sans prévenir par cela même les atteintes des maladies qui la dérangent, & sans se préparer de longs jours. Il faudra donc s'y étendre principalement; mais afin de le faire avec plus de clarté & de fruit, il importe de donner avant tout une idée de la structure & de l'économie animale. Par-là nous mettrons le lecteur à portée de comprendre sur quoi sont fondées les regles que nous prescrivons, d'en voir distinctement les raisons, & de conclure qu'elles sont d'une indispensable nécessité.

Rien n'est assurément plus remarquable que le concert qui se trouve ici entre la pratique des anciens & la théorie des modernes. Il n'est pas possible de voir sans un étonnement mêlé de plaisir, comment à force d'observations assidues & réitérées, les anciens sont parvenus à donner pour la conserva-

tion de la ſanté, des regles qui ſe trouvent toutes fondées ſur l'admirable ſtructure des ſolides & ſur la perpétuelle circulation des fluides du corps humain ; merveilles qu'ils ignoroient & qui ne ſe ſont dévoilées qu'à nos recherches.

L'Anatomie en ſe perfectionnant a découvert des beautés ſans nombre dans la fabrique de nos corps. On ne s'attend pas ſans doute d'en trouver ici la deſcription. Il ſeroit impoſſible dans un ouvrage tel que celui-ci, de peindre aux yeux du lecteur l'exactitude géométrique avec laquelle l'adorable Auteur de la nature a compaſſé & ajuſté chacune des parties de nos corps, afin que répondant chacune à ſa deſtination particuliere, il réſultât du tout enſemble une ſi grande perfection dans l'économie animale. Je n'ai qu'un but à préſent : c'eſt d'inſtruire les perſonnes qui ne ſont pas au fait de l'Anatomie, en leur donnant une notion de leur propre corps, ſuffiſante pour les convaincre que l'intempérance, la pareſſe, & les divers excès qu'on ſe permet trop communément, tendent par eux-mêmes & ſelon les loix démontrées d'un mécha-

CHAPITRE I.

nisme visible, à l'inévitable destruction de la santé. Pour cela je dois d'abord leur apprendre comment se fait en nous la coction, où, par lequel méchanisme, nous digérons les aliments qui servent à notre nourriture. Ensuite j'expliquerai la maniere dont s'exécute la circulation du sang dans notre corps, & j'indiquerai quelques-unes de ses conséquences nécessaires.

*De la Digestion & des conséquences qu'on doit en tirer.*

De toutes les merveilles qu'on ne se lasse point d'admirer dans la fabrique du corps humain, je n'en connois pas de plus digne de nos regards attentifs, que celle du méchanisme des parties qui concourent en nous à la coction des aliments, afin de les rendre propres à notre nourriture & à notre entretien.

Pour s'en faire une juste idée, il faut suivre ces aliments dans tout le trajet qu'ils parcourent : 1°. depuis leur entrée dans la bouche jusqu'aux (*a*) vei-

(*a*) Les veines lactées sont de petits vaisseaux qui reçoivent le chyle des intestins.

nes lactées, où ils sont reçus & convertis en une liqueur blanche comme le lait, à laquelle on donne le nom de chyle; 2°. depuis les veines lactées, les lombes & de-là plus haut par le canal torachique jusques dans la veine sous-claviere où ce chyle se mêle avec le sang; 3°. depuis que mêlés avec le sang, ils circulent ensemble à travers les poumons & toutes les branches des arteres. Ce sont là comme les trois différents périodes de la coction des aliments dans notre corps. Le dessein que le grand Architecte s'y est proposé n'est pas équivoque. Il a voulu que les aliments passassent par toutes ces préparations, afin qu'attenués & dissous en se mêlant & s'incorporant avec plusieurs especes de liqueurs qu'ils rencontrent dans leur route, ils pussent enfin être convertis en une seule & même substance avec notre sang & nos humeurs. Nous allons voir que ce dessein s'exécute de la maniere la plus admirable & la plus parfaite.

Dans le premier période de la coction, ou si l'on veut, sur la premiere scene où elle se fait, voici comment elle s'opére. D'abord les aliments reçus

CHAPITRE I.

dans la bouche (*b*), y ſont au moyen de la configuration de ſes diverſes parties, & de l'action différente de ſes muſcles (*c*), briſés ou broyés par les dents, pénétrés & humectés par la ſalive (*d*). Dans cet état, ainſi broyés & imbibés, on les avale; ils paſſent du goſier dans l'eſtomac tout le long d'un canal, dont la ſurface intérieure eſt

(*b*) Vid. Boerh. Inſtit. Sect. 58 & ſeq. Jamais perſonne ne donna une idée auſſi claire & auſſi complette de l'économie animale que Boerhaave. Ses inſtitutions de médecine contiennent une deſcription exacte de toutes les actions qui s'opérent dans le corps humain, & cela dans l'ordre le plus méthodique, & de la maniere la plus intelligible aux perſonnes déja bien verſées dans l'Anatomie. C'eſt un livre qui n'eſt fait que pour les Médecins. Il n'eſt pas apparent que des perſonnes d'une autre profeſſion, vouluſſent ſe donner la peine qu'elles devroient prendre ſi elles vouloient l'entendre.

(*c*) Un muſcle eſt un amas de fibres de différentes dimenſions, & deſtiné pour l'exécution de tous les mouvements du corps.

(*d*) La ſalive eſt une humeur pure, claire, pénétrante, qui contient de l'huile, du ſel, de l'eſprit, de l'eau. Elle a ſa ſource dans le ſang artériel. Son uſage eſt de faciliter la digeſtion; ainſi s'accoutumer à cracher beaucoup, & s'y exciter même par l'habitude de mâcher ou de fumer du tabac, c'eſt ſe cauſer à ſoi-même un préjudice notable.

eſt continuellement humectée par une humeur que les glandes dont il eſt tapiſſé fourniſſent, & qui les aide à gliſſer plus aiſément.

Arrivés dans l'eſtomac ils y ſubiſſent une plus grande diſſolution par le concours de diverſes cauſes qui y ſont appropriées. Des ſucs ou levains différents les pénétrent & les diviſent; l'air qu'ils renfermoient les fait fermenter en ſe développant, & les ſubtiliſe; la chaleur qu'ils trouvent acheve de les macérer & de les diſſoudre. D'un autre côté l'eſtomac par ſes différents mouvements les agite & les ballotte ſans ceſſe. Ils y ſont inceſſamment attenués, broyés, par le frottement des parois de l'eſtomac & par la pulſation des arteres qui s'y trouvent. Ce mouvement eſt aidé par l'élévation & l'abbaiſſement alternatif du diaphragme dans la reſpiration; il l'eſt encore par l'action comprimante des puiſſants muſcles du bas ventre: & l'effet de toutes ces cauſes réunies eſt tel, qu'au bout de quelque temps, les aliments ſont pouſſés peu à peu dans les inteſtins ſous la forme d'une matiere fluide, épaiſſe, douce, égale & gri-

sâtre, ou de couleur de cendre.

Lors donc qu'ainsi préparés & dans cette consistance, les aliments entrent de l'estomac dans les intestins, cette espece de pâte y est d'abord arrosée de trois différentes liqueurs qui s'y mêlent. La premiere est une bile (e) jaune, épaisse & fort amere, qui y coule de la vésicule du fiel; la seconde moins jaunâtre & amere, mais plus abondante & qui y coule du foie; la troisieme claire, douce, semblable à la salive, & qui y est fournie par le pancréas, substance glanduleuse & située le long de la partie inférieure de l'estomac. Cette derniere liqueur acheve de dissoudre & d'adoucir ce qu'il pourroit être resté d'âcre & d'épais dans la pâte fluide des aliments. Les deux biles d'une nature saponacée, dissolvent aussi & atténuent ce qui pourroit s'y trouver de trop gluant; elles unissent & incorporent les parties grasses aux parties aqueuses de ce mélange & en rendent le tout plus

(e) La bile est le dissolvant principal des aliments. Si elle est viciée la digestion ne sauroit se faire comme il faut.

homogene. Enfin, comme elles sont aussi pénétrantes & déterſives, elles achevent par-là de rendre le chyle plus fluides pour pouvoir entrer dans les veines lactées, où il entre en effet, soit parce qu'il y est en quelque sorte absorbé & pompé par ces veines, soit parce qu'il y est poussé par le mouvement periſtaltique (*f*) des inteſtins.

C'est de la sorte que la premiere coction se fait. Arrêtons un moment nos regards sur ce qu'il en résulte. Si l'on considere le changement que les aliment subissent dans la bouche, dans le gosier, dans l'estomac, & comment réduits en pâte ils sont arrosés dans les inteſtins par les sucs biliaires & pancréatiques; si l'on refléchit à l'action continuelle des muscles qui mêle, pêtrit, incorpore le tout; on concevra sans peine que le concours de toutes ces choses doit altérer le goût,

(*f*) Le mouvement pétiſtaltique ou de contraction, est ce mouvement vermiculaire qui est produit dans les inteſtins par la contraction & la dilatation alternative de leurs fibres spirales & annulaires. En se retirant & puis en se relâchant elles poussent le chyle dans les veines lactées, & produisent d'autres effets avantageux.

CHAPITRE I.

la ſaveur, & toutes les qualités des différentes ſortes de nourritures que nous prenons, à tel point que le chyle reſſemble plus aux levains & aux ſucs qui ſe trouvent en nous, qu'aux aliments dont nous nous ſommes nourris. Déſormais donc, il n'eſt plus queſtion d'aliments, mais de ce chyle, & nous l'allons voir ſubir à ſon tour un changement tout auſſi conſidérable qu'eux.

Le ſecond période de la coction commence aux veines lactées, vaiſſeaux minces qui s'ouvrent dans les inteſtins grêles par une multitude innombrables de pores imperceptibles, & par leſquels la partie blanchâtre du chyle, celle qui en eſt la plus fine & la plus fluide, eſt tout à la fois pouſſée & abſorbée, pendant que l'épais ou la craſſe de ce même chyle, qui en fait la partie fibreuſe, groſſiere, jaunâtre, eſt lentement entraînée en bas & pouſſée dans le long canal des inteſtins, où elle eſt perpétuellement comprimée & dépouillée du peu de chyle qui reſte, juſqu'à ce que n'étant plus qu'une lie inutile, la nature s'en décharge & la rejette hors du corps.

Les veines lactées s'échappent par

la ſurface des inteſtins ſous toutes ſortes de directions, tantôt droites, tantôt obliques; en quelques endroits elles ſe rencontrent & ſe réuniſſent; en d'autres elles ſe ſéparent derechef. Souvent dans le vaiſſeau qu'elles forment, leur réunion ſe fait en des angles aigus & elles vont s'inférer dans les molles glandes dont le méſentere (*g*) eſt tapiſſé & d'où elles reſſortent plus groſſes qu'auparavant, plus enflées, plus pleines d'une lymphe ſubtile & très-fluide. Ailleurs les veines lactées coulent ſur le méſentere, tout le long des ramifications artérielles qui y ſerpentent, & elles en ſont ſi contigues que le battement de ces arteres contribue en les preſſant à faire avancer le chyle dont elles ſont chargées. Enfin après bien des communications, des ſéparations, des ramifications, les veines lactées vont ſe décharger dans

(*g*) Le méſentere eſt cette forte & double membrane à laquelle les inteſtins ſont attachés, & qui eſt toute tapiſſée d'un nombre innombrable de glandes, de nerfs, d'arteres, & de vaiſſeaux, ſoit lymphatiques, ſoit lactées.

une espece de poche ou de réservoir (*h*), qui se trouve placé pour cela entre la plus basse portion du diaphragme & la plus haute vertebre des lombes (*i*), & qu'on appelle le réservoir du chyle. Et ce qu'il y a de remarquable, c'est que ces veines ont intérieurement plusieurs valvules ou soupapes disposées de maniere, que s'ouvrant au cours du chyle vers son réservoir, elles s'opposent à son retour de ce même réservoir, dans lequel se dégorgent une multitude de vaisseaux lymphatiques, parmi ceux qui y déposent le chyle.

Delà on voit ce qui doit arriver. Par ce mélange continuel de la lymphe (*k*) qui coule des glandes & de quelques autres sources, dans un réservoir commun avec le chyle, ce chyle devient plus fluide, plus doux, plus

(*h*) Quelquefois ce reservoir ne consiste que dans un amas de quelques grosses branches des veines lactées.

(*i*) L'epine du dos est une colonne osseuse, composée de plusieurs os dans sa longueur qu'on nomme vertebres, & dont cinq appartiennent aux lombes.

(*k*) La lymphe est la partie la plus fine & la plus travaillée du sang. Elle se jette dans le chyle pendant tout son cours.

analogue aux sucs natu:els du corps, plus propre par conséquent à se mêler avec le sang pour fournir à notre nutrition. Chapitre I.

C'est aussi de ce réservoir que le chyle entre immédiatement dans le canal torachique, tuyau transparent ou blanchâtre & fort étroit, qui monte perpendiculairement le long de l'épine du dos, depuis les lombes jusqu'à la cinquieme vertebre du dos, & plus haut jusqu'à la clavicule, où il décline & va se dégorger dans la veine sous-claviere (*l*), où il a une ouverture par laquelle, au moyen de plusieurs petites valvules, le chyle après avoir été bien travaillé, attenué par la lymphe qui y coule tout le long du thorax (*m*), tombe en petite quan-

(*l*) Ordinairement dans la sous-claviere gauche, quelquefois dans la droite, le Docteur Monrio, celebre Anatomicien, a même observé que quelquefois le canal torachique se divise en deux sous la courbure de la grande artere, & qu'un de ses rameaux va se rendre dans la sous-claviere droite, l'autre dans la sous-claviere gauche.

(*m*) Par le thorax on entend ici la grande cavité de la poitrine.

tité dans le ſang & eſt porté de là dans le cœur.

Ainſi par un admirable méchaniſme, une quantité conſidérable de chyle & de lymphe eſt forcée de monter perpendiculairement contre ſon poids tout le long d'un mince tuiau. 1°. C'eſt l'ouvrage du chyle même, continuellement produit par l'action des inteſtins & pouſſé par le mouvement des arteres méſentériques. 2°. Le mouvement du diaphragme & des lombes dans la reſpiration y contribue puiſſamment. Par ce mouvement le canal torachique ſe trouve preſſé de tous côtés. Il l'eſt d'un côté par le diaphragme; il l'eſt de l'autre par le hauſſement & le rabaiſſement de la poitrine, deux forces contraires dont le combat pouſſe & fait monter la liqueur que ce canal renferme. 3°. Comme le canal torachique s'éleve immédiatement le long de la grande artere, qu'on appelle la portion ſupérieure de l'artere deſcendante, & qu'il lui eſt contigu, cette artere le comprime encore par ſes pulſations, ce qui contribue auſſi à l'aſcenſion du chyle. 4°. Enfin tout le canal torachique eſt plein de valvules qui

ne permettent pas à la liqueur de descendre & qui la soutiennent au contraire dans son ascension. Le chyle monte donc, comme on l'a dit, jusqu'à ce que se jettant dans la sousclaviere, il est porté de là avec le sang dans le cœur; & ainsi se termine le second période de la coction des aliments. Toujours, depuis la bouche jusqu'à l'estomac, & depuis l'estomac jusqu'au cœur, ils sont détrempés par les levains dont le corps est nourri, & mêlés aux substances qui composent le sang, savoir la salive, le mucus, la lymphe, la bile, l'eau, les sels, l'huile & les esprits.

Notez pourtant que les parties les plus fluides & les plus subtiles de nos aliments, soit avant qu'elles se convertissent en chyle, soit après qu'elles y ont été converties, passent dans le sang par une infinité de veines absorbantes qui se trouvent placées partout pour cela, dans la bouche, dans le gosier, dans l'estomac & dans les intestins. C'est de quoi l'on a des preuves incontestables; témoin les forces que recouvrent soudainement des gens foibles & défaillants de faim, ou par

quelqu'autre cause, soit en buvant un bon verre de vin, soit en mangeant à l'écuelle quelque chose de corroboratif; témoin l'odeur que certains aliments donnent à l'urine presque sur le champ, & au moins beaucoup plutôt qu'il n'est possible que le chyle soit arrivé au cœur par les conduits ordinaires.

Mais enfin nous voici nous-mêmes parvenus à ce *troisieme période* de la coction des aliments. Il commence au moment que le chyle mêlé avec le sang est porté dans le ventricule droit du cœur, d'où il passe dans les poumons. Dès qu'on voit comment les poumons sont faits, on voit qu'ils sont le principal laboratoire où le chyle devient du sang, à quoi contribuent d'une part les vaisseaux qui y portent le sang, & de l'autre ceux qui y portent l'air.

Ces derniers sont une prolongation de la trachée artere; conduit en partie cartilagineux & en partie membraneux, qui commence au bas du cou & descend dans le poumon. Par devant, la trachée artere est composée de segments de cercles ou anneaux cartilagineux pour donner à l'air un libre passage

dans la respiration ; & par derriere une forte membrane acheve le canal, le lie au cou, & facilite le mouvement du gosier dans la déglutition. Intérieurement tout ce conduit est tapissé d'une infinité de glandes dont suinte continuellement une liqueur huileuse & épaisse, en un mot mucilagineuse & destinée à rendre le passage de l'air que nous respirons plus facile & plus imperceptible. Quand la trachée est entrée dans la cavité de la poitrine, elle s'y partage en deux grandes branches, & celles-ci y sont subdivisées en une infinité de ramifications qu'on appelle bronches, & qui vont en diminuant de diametre, à peu près comme un arbre touffu qui seroit renversé, jusqu'à ce qu'elles se terminent en des millions de petites vessies qui pendent à leurs extrêmités comme des raisins & qui s'enflent à l'aspiration ou à l'admission de l'air, & redeviennent flasques à son expulsion ou respiration. Ce sont ces vésicules qui forment ce qu'on nomme les lobes du poumon.

Pour ce qui est après cela des vaisseaux sanguins, il faut savoir que les branches de l'artere pulmonaire serpentent tout

du long des branches de la trachée artere, qu'elles se subdivisent comme elles en une infinité de ramifications capillaires, lesquelles vont finir en couvrant chaque vésicule d'un réseau delié au-delà de toute expression. D'un autre côté la veine pulmonaire, qui, par les extrêmités de ses ramifications reçoit le sang & le chyle des extrêmités de celles des arteres, va aussi en se terminant, couvrir en forme de réseau toutes les vésicules d'air des bronches.

Par le moyen de cette admirable structure, la nouvelle liqueur composée de sang & de chyle, se trouvant d'abord obligée à couler par toutes les ramifications infiniment petites de l'artere & de la veine pulmonaire, y est broyée & comprimée par deux forces contraires, par la force du cœur qui la pousse vers les extrêmités des bronches où sont les vésicules d'air, & par le ressort de l'air qui la repousse avec une force égale vers le cœur.

De là il arrive que le chyle & le sang sont mêlés & amalgamés plus intimément que jamais. Et comme par l'aspiration & la respiration les vaisseaux sont alternativement enflés & compri-

més ( & que peut-être même il s'insinue dans le sang quelque æther ou air subtil (*n*) ), la nouvelle liqueur ne peut qu'en être de plus en plus attenuée, rafinée ; jusqu'à ce qu'enfin après un certain nombre de circulations par le poumon, par le cœur, & à travers tout le sistême artériel, elle se trouve parfaitement convertie en sang, rendue propre à nourrir le corps, & capable de satisfaire aux divers besoins de la vie animale.

Mais au bout de quelque temps encore, les choses changent d'état. Quand l'aliment devenu du sang & ayant bien passé & repassé par diverses circulations, a perdu & laissé en chemin ses particules onctueuses & nutritives, & qu'il commence à avoir un

(*n*) On a tout lieu de le croire à en juger par l'expérience que je vais rapporter. Quelques Médecins à Worcester ayant découvert l'artere crurale d'un oiseau, y firent deux fortes ligatures à un pouce l'une de l'autre. Cela fait ils couperent l'artere au-dessus & au-dessous des deux ligatures, & la mirent immédiatement sous la pompe pneumatique. Ce morceau étoit plein de sang, cependant il ne laissa pas de s'enfler après qu'on eut donné quelques coups de piston ; preuve certaine que ce sang charrioit avec lui de l'air.

CHAPITRE I.

trop grand degré d'acrimonie, il se sépare de la masse, il sort par les différents conduits que la nature lui a préparés, & devient la matiere des évacuations sensibles & insensibles. De là le corps s'affoiblit & a besoin de nouveaux aliments pour se soutenir. Et comme il importe qu'on y pourvoie, il arrive en même-temps que la salive & les humeurs de l'estomac & des intestins aussi attenuées par plusieurs circulations successives, prennent une âcreté qui irrite les fibres nerveuses des parties où elles passent, d'où nait le sentiment de la faim, qui comme un moniteur fidéle, vient apprendre à l'ame que les forces du corps doivent être reparées par de nouvelles nourritures.

Ainsi se consomme la digestion; mais ne quittons pas cet objet sans y faire les reflexions convenables.

1. Ce qui resulte d'abord de l'idée générale que nous venons de donner de la digestion, c'est que toute cette immense variété d'aliments que la libéralité du Créateur a préparés pour notre usage, se convertit à la fin par ce divin méchanisme, en une substance rouge

& uniforme, en un fluide vital travaillé exprès pour nourrir & pour soutenir la machine humaine.

2. Il suit de là, en second lieu, que, quand nous prenons plus d'aliments que nos facultés digestives ne peuvent en préparer & en assimiler, ces aliments ne sauroient se convertir dans notre corps en une bonne nourriture.

3. Troisiémement, il s'ensuit que, lorsque les apprets du luxe rendent les aliments qne nous prenons trop riches & d'un trop haut goût, ou pour dire la même chose en d'autres termes, trop abondants en sels picotants & en huiles fortes, ces funestes mélanges portent dans le sang des principes, qui, loin d'entretenir la santé ne servent qu'à la détruire.

4. Ce qui suit de là encore, en quatrieme lieu, c'est que l'exercice est absolument nécessaire pour aider en nous les solides à froter, agiter, broyer les aliments, afin qu'ils se mêlent bien avec les fluides, pour pouvoir ensuite se filtrer aisément dans les vaisseaux infiniment étroits, où ils doivent achever de devenir propres à la nutrition.

CHAPITRE I.

C'est ce qui rend en particulier l'exercice du cheval, plus ou moins poussé selon l'état des personnes qui le prennent, si supérieur à tout autre exercice. Les douces & itératives secousses que les intestins y reçoivent sont d'un usage incroyable. Elles aident l'estomac à achever de dissoudre les aliments qu'il a reçus ; elles facilitent le passage du chyle des boiaux dans les veines lactées ; elles font monter ce chyle tout le long du canal torachique jusques dans le cœur ; elles fortifient la circulation pour faire de ce mélange de sang & de chyle un sang achevé, nourrissant, bien conditionné pour la santé ; enfin elles servent à pousser & à faire sortir du corps toutes les superfluités par les issues que la nature leur a menagées. C'est ce que les Sydenham, les Fuller, & d'autres ont si bien compris. C'est pour cela que ces grands maîtres ont tant insisté sur la nécessité de monter à cheval, par préférence à tout autre exercice essentiel à la santé.

5. Mais une cinquieme conséquence à tirer encore, de la maniere dont nous venons de voir que se fait la digestion ; c'est que les gens qui se portent bien ne doivent

doivent jamais se forcer à manger sans appetit. Il faut l'attendre ; il viendra quand il sera nécessaire ; il avertira quand il en sera temps des vrais besoins de la nature. Si l'on viole souvent cette regle, on risque de surcharger les organes de la digestion & de détruire l'ordre de la nature.

6. Ajoutons-le enfin, il est évident par tout ce qu'on vient de dire, que, pour se procurer une bonne digestion, il est capital de la bien commencer en broyant & en mâchant comme il faut les aliments, avant que de les avaler.

Je dirai tout en deux mots ; qui aura bien compris le méchanisme de la digestion, doit être en état, pour peu qu'il refléchisse, d'en déduire les raisons & les fondements de chacune des regles que l'expérience a fait prescrire, soit pour le choix, soit pour la quantité des aliments. Et c'est là ce que je m'étois proposé de rendre sensible par rapport à ce premier objet.

*De la circulation du sang & des conséquences qu'on doit en tirer.*

Tout le monde parle de la circula-

CHAPITRE I.

tion du sang, & on le fait d'un ton qui persuaderoit presque qu'on en est communément très instruits. Mais quand on approfondit un peu cette matiere, on voit bien-tôt que c'est la merveille des merveilles (*o*), l'ouvrage le plus étonnant de l'infinie puissance du Créateur. Quoique la vie animale en dépende absolument, les plus grands Philosophes & les plus habiles médecins de l'antiquité l'ignorerent. C'étoit à la Grande-Bretagne & à nos jours qu'étoit reservée la gloire de découvrir cet important mystere de la nature; encore a-t-il fallu du temps pour qu'on en ait reconnu la vérité. Quoique Harvey (*p*), d'immortelle memoire, en eut publié la découverte avec toute l'évi-

(*o*) Ne igitur mireris solem, lunam, & universam astrorum seriem, summo artificio dispositam esse, neve te attonitum magnitudo eorum, vel pulchritudo, vel motus perpetuus reddat adeo, ut si inferiora hæc comparaveris, parva tibi videantur esse: Etenim sapientiam, & virtutem, & providentiam, hic quoque in venies similem. Galen. de usu part. Lib. 3. c. 10.

(*p*) Harvey ou Harvée étoit né à Folkston dans le Comté de Kent en 1557. Il fut élevé à Cambridge. Il étudia cinq ans à Padoue, fut Médecin de Charles I. & vécut quatre-vingt ans.

dence qu'on peut ſouhaiter dans une démonſtration, Riolan & les meilleurs Anatomiciens d'alors ſe roidirent contre la lumiere. Ils ne pouvoient ſe perſuader que la circulation du ſang fut réelle, & que les anciens l'euſſent ignorée. Ils aimoient mieux douter de ce qu'ils voyoient de leurs yeux, que du ſavoir des maîtres qui les avoient inſtruits.



Tâchons de prendre une idée diſtincte de cet admirable méchaniſme & de ſa grande importance. Pour cet effet, il faut commencer par décrire la ſtructure des arteres, des veines, & des nerfs, & par s'inſtruire de quelques expériences qui y ont rapport. Nous parlerons enſuite du cœur & de ſes ventricules, au moyen deſquels le ſang eſt pouſſé par tout le corps. Cela nous conduira à refléchir ſur l'influence de la circulation dans toutes les branches de l'économie animale. Et du tout, ſe déduiront naturellement la convenance & l'importance des principales regles que l'expérience a dictées pour la conſervation de la ſanté.

On nomme *arteres* ces vaiſſeaux qui reçoivent le ſang du cœur pour le diſtri-

CHAPITRE I.

buer dans tout le corps. Ce ſont des tuyaux dont la texture eſt compoſée de fibres (*q*) fortes, élaſtiques (*r*); tiſſues en pluſieurs lames, couchées en pluſieurs directions, & entremêlées d'une infinité de petits nerfs, de petites veines & de plus petites arteres. Elles ſe diviſent & ſe ſubdiviſent en un nombre prodigieux de branches & de ramifications, qui deviennent de plus en plus petites à meſure qu'elles s'éloignent du cœur, juſqu'à ce qu'elles degénerent vers leurs extrêmités en des tuyaux plus déliés qu'un cheveux, ce qui fait qu'elles prennent alors le nom d'*arteres capillaires*, juſqu'à ce qu'elles vont s'inſerer dans les commencements des veines, ou ſe terminer en de petits réceptacles, d'où les veines prennent leur origine. Les arteres n'ont point de valvules, ou ſoupapes, ſi l'on en excepte celles qui ſont à la baſe du cœur.

(*q*) Les fibres ſont autant de petits filets qui entrent dans la compoſition de toutes les parties ſolides du corps.

(*r*) Elaſtiques, c'eſt-à-dire, qui ont une vertu de reſſort, la vertu de ſe rétablir elles-mêmes dans la ſituation d'où une force extérieure les avoit tirées.

Elles battent & palpitent tant que l'animal a quelque reste de vie, & leurs extrêmités différent, soit dans l'épaisseur de leurs membranes, soit à d'autres égards, selon la nature des parties où elles serpentent. Toutes les arteres du poumon, excepté quelques-unes très petites & qui y portent de la nourriture, viennent de la grande artere pulmonaire qui sort immédiatement du ventricule droit du cœur. Le reste des arteres qui se portent par-tout le cœur, tirent leur origine de l'aorte (s) qui sort du ventricule gauche.

Les *veines* ressemblent aux arteres dans leur figure & dans leurs divisions. Leur diametre néanmoins est plus large, & peut-être aussi leurs branches sont-elles plus nombreuses. Leurs membranes sont plus foibles & plus minces. Elles ne palpitent ni ne battent. Intérieurement on y remarque un nombre de valvules placées de maniere qu'elles laissent au sang un libre passage d'une

(s) Ainsi appellée de deux mots grecs, qui signifie proprement un vaisseau aérien, parce que les anciens s'imaginoient que cette artere ne contenoit que de l'air.

CHAPITRE I.

petite branche dans une grande, mais qu'elles lui en ferment le retour. Elles commencent là où les arteres finissent, n'en étant que la continuation ; ou bien naissant des glandes ou des réceptacles qui terminent ces arteres. Toutes les veines du poumon vont depuis leur origine, depuis leurs ramifications capillaires, en s'élargissant jusqu'à ce qu'elles se réunissent en un tronc pour décharger leur sang dans l'oreillette gauche du cœur (r). De tout le reste du corps elles viennent se réunir pareillement dans la veine cave, qui s'ouvre dans l'oreillette droite.

Pour ce qui est des *nerfs*, ils tirent tous leur origine du cerveau ou de ses appendices, d'où il s'étendent en plusieurs paires. Leur figure est cylindrique. On diroit des écheveaux de fil renfermés dans des especes de gaines, & qui dans leur continuation vont en devenant plus minces à mesure qu'ils

(r) Les oreillettes sont deux sacs musculeux qui couvrent les deux ventricules du cœur, & qui ressemblent à une oreille vue par dehors. Elles se meuvent regulierement comme le cœur, mais dans un ordre contraire, car elles se contractent quand les ventricules se dilatent.

se divisent & se subdivisent, jusqu'à ce que vers leur extrêmité ils sont & si déliés & néanmoins d'une texture si serrée, d'une texture qui les attache si fortement aux parties où ils s'inserent, qu'on ne pourroit pas y mettre la pointe de l'aiguille la plus subtile, sans toucher quelqu'unes de leurs branches imperceptibles.

Le grand Harvey & quelques autres Anatomistes ont fait plusieurs expériences sur les arteres, sur les veines, & sur les nerfs, pour se mettre en état de démontrer la circulation du sang. Il faut en donner quelques exemples. On a trouvé par exemple, que, si ayant découvert une artere, on y fait une ligature & qu'ensuite on ouvre cette artere d'un coup de lancette entre la ligature & le cœur, le sang en jaillit avec une force extrême, & à moins que l'art ne renferme cette ouverture, continue à en couler comme un torrent jusqu'à ce que l'animal ait perdu tout son sang & expire; mais que si on n'ouvre cette même artere qu'au dessous de la ligature, il n'en sort que quelques gouttes de sang, encore avec assez de peine.

On s'eſt convaincu au contraire que ſi ayant découvert & lié une veine, on la pique au-deſſous de la ligature, entre cette ligature & les extrêmités, le ſang en ſort à grand flots comme on le voit dans la ſaignée; au-lieu que ſi on la pique au-deſſus, entre la ligature & le cœur, il n'en coule point du tout.

Donc le ſang eſt porté du cœur aux extrêmités du corps par les arteres. Donc il eſt ramené des extrêmités au cœur par les veines. Jamais conſéquences ne furent plus claires, plus immédiates que celles-là.

Mais ce n'eſt pas ici que nous nous arrêtons. La circulation du ſang pour être réguliere & conſtante dans toutes les parties du corps, doit avoir un premier mobile capable de l'y produire & de l'y retenir. Ce *premier mobile* c'eſt le *cœur*, & afin qu'il put, ſi j'oſe le dire, ſoutenir ſon propre ouvrage, le ſage & puiſſant Architecte l'a pourvu de quatre cavités muſculaires, ſavoir, d'un ventricule & d'une oreillette à droite, d'un ventricule & d'une oreillette à gauche, par leſquels la circulation s'exécute comme je vais le dire.

D'abord le ſang eſt porté par les veines dans *l'oreillette droite*, laquelle en ſe contractant le pouſſe dans le *ventricule droit* qui ſe dilate dans ce moment. A peine ce ventricule eſt rempli qu'il ſe contracte avec beaucoup de force. Par là le ſang en eſt chaſſé, il entre dans l'artere pulmonaire, traverſe les poumons & va s'engorger dans les veines pulmonaires, leſquelles le portent dans *l'oreillette gauche* du cœur, d'où il paſſe dans le *ventricule gauche*. Celui-ci n'eſt pas rempli, qu'auſſi-tôt il ſe contracte. Le ſang en ſort, va rapidement ſe répandre dans toutes les autres parties du corps, d'où par les veines il eſt ramené dans le ventricule droit, comme précédemment. Voila donc une double circulation; *circulation* du ventricule droit *par les poumons* à l'oreillette & au ventricule gauche, pour convertir le chyle en ſang & le rendre parfaitement propre à la nutrition de l'animal; *circulation* du ventricule gauche *par tout le corps* juſqu'à l'oreillette droite, pour fournir à chaque partie la nourriture qui lui convient & pour quelques autres uſages.

Notez que de ces quatre cavités du

CHAPITRE I

cœur, les deux oreillettes se contractent au même instant, pendant que les deux ventricules se dilatent, & qu'à leur tour ces deux ventricules se contractent, pendant que les deux oreillettes se dilatent. De même par rapport aux arteres. Ces vaisseaux battent alternativement avec les ventricules du cœur. Quand ceux-ci se contractent ou se resserrent, les arteres s'étendent: & quand les arteres se resserrent, les ventricules prêtent & s'étendent.

Les *nerfs* mêmes ne sont pas oisifs dans le méchanisme de la circulation. On en a une démonstration. Liez la huitieme paire des nerfs qui va du cerveau au cœur, aussi-tôt le mouvement du cœur diminuera, bien-tôt il s'arrêtera tout-à-fait.

Le voici donc ce mouvement perpétuel que les Philosophes & les Mathématiciens ont si vainement cherché, mais qui ne pouvoit s'opérer que par un être dont l'infinie puissance égalât l'infinie sagesse, & qui peut-être ne se conserve que par l'intervention continuelle de l'adorable main qui l'a produit. Le cerveau envoie au cœur des esprits pour qu'il ait la force de se

contracter, & le cœur renvoie aussitôt du sang au cerveau afin qu'il y produise de nouveaux esprits : ainsi à chaque moment, ils se favorisent & se soutiennent mutuellement. Ce n'est pas tout. D'un côté l'action du cœur transmet du sang & d'autres humeurs vitales, par le moyen des arteres, à toutes les parties du corps pour les nourrir & les vivifier (*v*); de l'autre les veines ramenent ce sang au cœur pour y entretenir la force de faire couler sans interruption ce fleuve de vie, & peut-être aussi dans ce même temps les esprits animaux remontent-ils des extrêmités des nerfs pour rentrer de nouveau dans le sang.

Que l'on se représente maintenant tout ce méchanisme, & sans aller plus loin on verra d'un coup d'œil de quelle importance est la circulation du sang, & jusqu'à quel point elle influe dans toute l'économie animale.

1. Tant que cette circulation se fait comme il faut, l'homme jouit d'une

(*v*) Je n'en excepte pas les poumons, car ils reçoivent leur nourriture par les arteres bronchales de l'aorte.

CHAPITRE I.

parfaite santé; si elle s'altere, il devient malade; dès qu'elle cesse, il expire. Qu'un seul de nos membres en soit privé, il se corrompt & se mortifie. Par son moyen toutes nos secrétions naturelles s'exécutent reguliérement, la transpiration est aidée, le corps se debarrasse de ses excréments, & souvent nous guérissons de nos maux sans autre assistance.

2. Quand la circulation se fait naturellement avec vigueur & avec force, le corps prend un tempéramment habituellement chaud; quand elle est foible & languissante, sa constitution devient froide. Quand le tissu des solides qui concourent à cette circulation est compacte & ferme, la constitution est forte à proportion; quand il est lâche & délicat, elle est foible & languissante. Quand la bile ou le phlegme prédominent dans nos fluides, notre complexion s'y assortit; elle est billeuse ou phlegmatique. Ainsi de la différente vitesse dont le sang circule au-dedans de nous; du différent degré de consistance & de force qu'a le tissu dont nos solides sont faits, & de la différente mixture qui entre dans la

composition de nos fluides; de ces trois choses resulte l'*Idiosyncrasie* (*x*), cette disposition particuliere qui fait qu'à tant d'égards, ce qui est sain aux uns est pernicieux aux autres, ou même que par rapport à la même personne, ce qui lui convient dans un temps, lui fait tout le mal possible dans un autre temps.

Je ne crains pas de l'ajouter, une circulation du sang douce & égale nous est nécessaire, même pour bien gouverner nos passions & pour nous servir comme il faut de notre raison. Qui ne sait par une continuelle expérience à quel point la santé du corps influe sur les opérations de l'ame, & le bon état des facultés de l'ame sur la santé du corps? Ici une frayeur soudaine a tué les uns; là elle a entiérement dérangé l'esprit des autres. Pendant que la tristesse ou la colere ruine la santé de ceux-ci, ceux-là doi-

(*x*) Terme Grec qu'il est bien difficile de rendre pleinement dans notre langue : j'entends par là cette singuliere disposition des solides, & cette composition singuliere des fluides qui font la constitution propre de chaque individu.

CHAPITRE I.

vent toute la ſanté dont ils jouiſſent, à la gaieté & au contentement qui les animent. Il ne faut qu'une inflammation ou quelqu'autre déſordre dans le cerveau, pour ſuſpendre tout uſage de la raiſon. Selon toutes les apparences les nerfs ſervent aux ſenſations & aux mouvements muſculaires, par le moyen deſquels l'ame reçoit les impreſſions des objets extérieurs & correſpond avec eux. Enfin, l'on ſait que c'eſt le cerveau qui fournit des eſprits aux nerfs, & le cœur qui envoie du ſang au cerveau ; mais de tout cela, que s'enſuit-il ? N'eſt-ce pas qu'il n'y a qu'une circulation du ſang douce & bien réglée qui puiſſe tenir les paſſions dans l'ordre, en empêchant qu'elles ne s'emportent & ne deviennent furieuſes ; & que par conſéquent elle eſt la ſource de l'harmonie, de la correſpondance raiſonnable, qui, pour le bonheur de l'homme devroit être perpétuelle entre l'ame & le corps ?

Je n'ajoute qu'un mot, c'eſt que cette circulation qui eſt le principe de la vie humaine & qui en conſerve toute la vigueur, doit à la fin, par

une suite nécessaire de notre méchanisme, se déranger & détruire notre vie animale. A la longue, & par un effet inévitable du frottement des parties de nos corps les unes contre les autres, les fibres qui les composent se roidissent & perdent leur ressort; les gros vaisseaux se durcissent, les petits s'étrécissent de plus en plus & s'obstruent; le corps se ride par-tout; les fluides n'y coulent qu'avec langueur, & au bout d'un temps ils s'arrêtent. Ce sont ces causes réunies, qui peu à peu amenent la vieillesse & hâtent la mort, dans les uns un peu plutôt: dans les autres un peu plus tard, selon que les parties se sont usées insensiblement au sein d'une vie tranquille, sobre, moderée, ou avec violence au milieu des excès de la débauche & des mouvements impétueux des passions.

Que l'on conçoive donc ce que c'est que la *santé*. La santé consiste proprement dans une circulation libre, tranquille & égale, tant du sang que des autres fluides vitaux, par les conduits que la Nature leur a préparés dans le corps humain; circulation qui

CHAPITRE I.

ſuppoſe dans les fibres, dont eſt formé le tiſſu des cavités, des tuyaux & des vaiſſeaux par leſquels elle s'exécute, un dégré de force & d'élaſticité convenable; & dans les fluides, la conſiſtance & la quantité requiſe pour céder à l'impulſion des ſolides. Voilà ce qui réſulte des détails qu'on vient de lire. Or, cette idée de la ſanté, ſi on l'applique à préſent à l'uſage des *ſix inſtruments de la vie*, il n'en faudra pas d'avantage pour ſentir toute l'importance des regles qu'on a données ſur l'emploi qu'il convient d'en faire. Je vais le prouver par quelques exemples remarquables, tirés de ce qui a rapport à chacun d'eux.

1. La principale des regles que l'on preſcrit par rapport à l'*air*, c'eſt qu'il faut le choiſir pur, dégagé de pernicieuſes vapeurs, & de tout mélange ſuperflu, & connu pour ſain par des expériences bien conſtatées. Mais pourquoi cette regle, & qu'elle en eſt la raiſon ? C'eſt que l'air eſt eſſentiel à l'expanſion des poumons, qu'il ſe mêle à nos aliments, à notre ſang, à nos humeurs, & que par conſéquent il doit être pur & élaſtique, ſans quoi le

le ſang en ſeroit infecté & la circulation troublée ; ou pour dire la même choſe en d'autres termes, ſans quoi l'on verroit toute l'économie de la vie animale ſe déranger & ſe détruire.



2. Une des grandes regles par rapport aux *aliments*, c'eſt qu'on n'en prenne qu'autant qu'on ſait par expérience qu'il en faut pour ſe nourrir & ſe fortifier ſans ſurcharger le corps. Et d'où vient cela ? C'eſt que les aliments ſont deſtinés à réparer dans notre corps ce qui y dépérit continuellement par le frottement des ſolides & la diſſipation des fluides ; que comme d'une part une trop rigide abſtinence jetteroit nos ſolides dans la langueur & les mettroit hors d'état d'exécuter les actions auxquelles ils ſont deſtinés, d'un autre côté de trop grands excès groſſiroient en nous les fluides, & les feroient ſurabonder dans les vaiſſeaux où ils doivent couler librement, juſqu'à les obſtruer, juſqu'à les déchirer même ; & que ni cet épuiſement dans les premiers, ni cette ſurabondance dans les ſeconds, ne ſauroient avoir lieu ſans que la circulation en ſoit empêchée.

CHAPITRE I.

3. On nous avertit qu'un *exercice* modéré, c'est-à-dire, aussi exactement proportionné qu'il se peut à la quantité de nourriture que l'on prend, est absolument nécessaire pour maintenir dans l'équilibre ce qui entre dans le corps avec ce qui en sort. Faut-il en expliquer la raison? Il est connu qu'un exercice modéré contribue tout à la fois à fortifier les solides & à favoriser le mouvement des liquides. Donc s'il étoit trop violent, il échaufferoit les liquides, il roidiroit les solides; & s'il l'étoit trop peu, il relâcheroit les solides & laisseroit croupir les fluides. Donc à moins que cet exercice ne soit modéré, il ne peut que nuire à une libre & égale circulation.

4. Je fais le même raisonnement par rapport au *sommeil*. La destination n'en est pas douteuse. Il est destiné à réparer les forces du corps après la fatigue de la journée, par une nouvelle apposition de ses parties, qui en les détendant le délasse & le rafraîchisse, ce qui demande plus ou moins de temps, selon la différence des constitutions. Accordez au corps trop de sommeil, la machine s'appesantira;

on sera comme stupide. Donnez-lui en trop peu ; elle s'affoiblira, on desséchera.

5. Quand à la *replétion & aux évacuations* ; puisque la quantité & la qualité des fluides doivent être exactement proportionnées à la force & au ressort des solides, il est évident que toutes les humeurs nuisibles & tous les excréments superflus doivent être expulsés du corps, de peur que l'équilibre nécessaire entre les solides & les fluides n'en soit troublé ; & qu'au contraire toutes les humeurs qui sont de quelque usage à l'économie animale, doivent y être retenues afin que cet équilibre y soit perpétué.

6. Enfin, puisque *les passions & les affections* de l'ame sont d'une influence si notoire sur la santé par les désordres qu'elles occasionnent dans le sang, il est encore incontestable que la premiere de toutes les regles que des gens sages doivent se prescrire pour la conservation de leur santé dans tous les périodes de leur vie, doit être de se former de tout leur pouvoir aux habitudes de la vertu, pour se rendre maîtres de leurs passions, & en assujettir

tous les mouvements aux ordres de la raiſon.

Il n'y a aucune de ces conſéquences qui ne découle manifeſtement des principes que nous avons établis, aucune dont la néceſſité ne ſe faſſe ſentir, pour peu que l'on réfléchiſſe. Nous allons entrer là-deſſus dans un grand détail.



## CHAPITRE II.

*Récapitulation sommaire des regles nécessaires pour la santé, relativement à chacune des six choses essentielles à la vie, savoir, l'air, les aliments, l'exercice, &c. A quoi l'on ajoute quelqu'autres maximes générales.*

LES *regles* nécessaires pour la conservation de la santé, sont ou *générales*, c'est-à-dire, communes à tous les âges & à toutes les conditions, ou *particulieres*, c'est-à-dire, propres seulement à servir de directions dans tels ou tels périodes & dans telles ou telles circonstances de la vie en particulier. Ces dernieres ont trois objets principaux. Elles se rapportent 1°. aux différents *tempéraments*, le bilieux, le sanguin, le mélancolique & le phlegmatique; 2°. aux différents *âges* de la vie, l'enfance, la jeunesse, l'age viril & la vieillesse. 3°. aux différentes *circonstances* & situations où l'on se trouve, &

CHAPITRE II.

qui font que l'on eſt, par exemple, actif ou indolent, riche ou pauvre, libre ou ſervile. Parlons d'abord des *regles générales*, en ſuivant l'ordre des ſix choſes non-naturelles; nous paſſerons enſuite aux *regles particulieres*, ſelon l'arrangement que nous venons d'indiquer.

## *DE L'AIR.*

Pendant que, par ſon poids & ſon extrême ſubtilité, l'air s'inſinue, pénétre, & ſe mêle dans toutes les parties du corps, il donne par ſon élaſticité le mouvement néceſſaire à tous les fluides, & entretient dans les fibres le ton & le reſſort convenables, ce qui facilite la circulation du ſang. On doit donc le regarder comme la principale cauſe qui met & tient en mouvement les ſolides & les fluides de notre corps; & cela ſeul ſuffit pour appuier inébranlablement ce que nous avons dit, qu'autant qu'on le peut, on doit tâcher de vivre dans un air ſain.

1. Par un air ſain & par le meilleur air, j'entends un air pur, ſec, tempéré, & qui n'eſt impregné ni de vapeurs nuiſibles, ni d'exhalai-

fons putrides, (*a*) quelle qu'en puiffe être la fource. Et je répete ce que j'ai dit, que la plus fure marque qu'on refpire un bon air dans le lieu où l'on vit, c'eft lorfque ceux qui l'habitent y parviennent à un âge avancé.

CHAPITRE II.

2. Une maifon eft bien fituée (*b*), lorfque placée fur le penchant d'un côteau, elle fe trouve en un terroir graveleux, dans un canton fec & aéré. Il convient que les chambres en foient grandes fans être froides, & que l'expofition en foit prudemment affortie à la nature du climat, mais pourtant tournée de façon, que, quand vous le voulez, les vents d'Eft & de Nord puiffent la balayer, ce qui convient du moins une fois par jour, pour la nettoier des exhalaifons animales & de toutes vapeurs malfaifantes. Surtout il

(*a*) Je n'entends pas par un air pur, un air abfolument dégagé de toute autre matiere. Outre que la chofe n'eft pas poffible, les animaux ne pourroient pas y vivre ; j'entends ici fimplement un air qui n'eft pas furchargé de vapeurs.

(*b*) Petatur igitur aër calore & frigore temperatus, quem medius fere obtinet collis, loco paululum intumefcente, quod neque depreffus hieme pruinis torpet, aut torret eftate vaporibus.

CHAPITRE II.

importe que les chambres à coucher soient toujours bien purifiées, & pour cela on ne devroit les placer ni au rez-de-chaussée, ni à portée d'aucune sorte d'humidité.

3. Lorsque dans une maison, l'on voit l'humidité y gâter les plafonds & les boiseries, le pain s'y moisir, les éponges y paroître mouillées, le sucre s'y fondre, le fer & l'acier s'y enrouiller; & les meubles s'y pourrir; on peut compter à ces marques que l'air qu'on y respire n'est pas bon.

4. Rien n'infecte l'air de tant d'exhalaisons dangereuses, & n'occasionne tant de maladies, que l'usage général & pernicieux où l'on est d'ensevelir les morts dans des Cimetieres publics au sein des grandes villes.

5. L'air des grandes villes étant toujours chargé des exhalaisons qui sortent des animaux & qui s'élevent des matieres combustibles, il ne peut qu'être d'abord fort nuisible aux petits enfants (c).

(c) Dans un excellent Sermon que Milord Evêque de Worcester prêcha en 1756 en faveur de l'Hôpital des Enfants trouvés à Londres, il est dé-

6. Il faut éviter avec ſoin les deux extrêmes de la grande chaleur & du grand froid, & s'en garantir autant qu'on peut. On ne ſauroit rien faire de plus dangereux, que ce que font tant de gens au gros de l'été, qui, pendant la nuit ſortent, ou de leurs chambres bien chaudes, ou des étuves publiques, ſans être bien habillés, pour aller s'expoſer à un air froid & qui peut les ſaiſir.

## *Des Aliments.*

1. La meilleure nourriture eſt celle qui eſt ſimple, nourriſſante, ſans acrimonie & de facile digeſtion. Et la principale regle à obſerver en général ſur ce qui ſert d'aliment, c'eſt de ne manger & boire que des choſes ſaines, & de n'en prendre qu'autant qu'il en faut. Fort bien, dira-t-on, mais comment

montré par un calcul fondé ſur l'expérience, qu'il meurt beaucoup plus d'enfants entre ceux qu'on nourrit dans les grandes villes ou qu'on nourrit à la cuillier, qu'entre ceux qu'on éleve à la campagne & auxquels on donne des nourrices.

CHAPITRE II.

la plupart des gens, furtout des gens du commun, fauront-ils diftinguer ce qui eft fain, d'avec ce qui ne l'eft pas? Comment pourront-ils définir la quantité qu'il leur en faut? Très-aifément. Déjà prefque tous les aliments qui entrent dans l'ufage vulgaire peuvent paffer pour fains; l'expérience ne permet pas d'en douter, & un homme qui à tout prendre fe porte bien, ne doit pas fe faire le moindre fcrupule de s'en nourrir. Mais après tout il eft une regle à obferver dans le *choix des aliments*, qui eft des plus aifées & à la portée de tout le monde. Voyez ce ce qui convient à votre conftitution & ce qui n'y convient pas. Servez-vous de votre raifon pour apprendre de l'expérience à vous permettre l'un & à rejetter l'autre : cela eft tout fimple. Quant à la *quantité*, ou à la proportion qu'on peut s'en permettre, il n'y a point non plus de difficulté. Vous n'avez qu'à manger & à boire autant que vous en avez befoin pour vous nourrir & réparer vos forces, fans en prendre plus que vous ne pouvez en porter & digérer; ou bien, fi vous voulez une autre regle également fure,

la voici. Si votre appetit n'eſt point dépravé, s'il eſt dans l'état naturel, conſultez-le : qui ne mange que de bonnes choſes au gré de ſon appétit, ſans ſurcharger ſon eſtomac, & en ſortant de table prêt à manger encore loin d'être abſolument raſſaſié, il ne mange qu'autant qu'il le faut; il a ſa meſure (*d*). Que ſi ces précautions ne ſuffiſent pas pour tranquilliſer, on peut y ajouter des obſervations qui y ſuppléeront parfaitement, & au moyen deſquelles on verra bientôt ſi l'on a fait quelque excès. Il n'y a qu'à examiner ſi d'abord après dîner on peut ou ſe promener, ou ſe mettre à écrire, ou vaquer à d'autres occupations ſans peine & avec plaiſir; il n'y a qu'à prendre garde ſi après ſouper le ſommeil n'eſt ni interrompu, ni abrégé par ce qu'on a mangé ou bu, & ſi le lendemain à ſon reveil, on ne ſe trouve ni mal de tête, ni la bouche amere, ni de fréquentes envies de cracher, & ſi au contraire on ſe trou-

(*d*) Vid. Hippoc. aph. Sect. 2. aphor. 17. Ubi copioſior præter naturam cibus ingeſtus fuerit, id morbum creat.

ve gai & rafraîchi comme de coutume.

CHAPITRE II.

2. Une autre regle essentielle, c'est d'éviter la trop grande diversité des aliments de différents genres dans un même repas. Posez que l'estomac naturellement bon, digere sans peine, par exemple, du poisson, de la viande, du vin & de la biere; qu'arrivera-t-il, si, comme on le fait trop souvent, on lui donne encore à digérer pêle-mêle, de la salade, de la crême, & des fruits? Ce mêlange flatueux enflera les intestins & dérangera la digestion.

3. La force & la quantité de la nourriture que l'on prend doivent toujours être proportionnées à la force de la constitution dont on est, & à l'exercice qu'on se donne. De jeunes gens robustes, vigoureux, & accoutumés à un travail rude, peuvent manger de tous les aliments ordinaires, & y trouver une nourriture excellente, qu'ils digéreront sans peine dans une mesure que des gens délicats, & qui menent une vie sédentaire, ne sauroient se permettre sans affoiblir au dernier point leur estomac, ou même sans le ruiner entiérement.

4. Le pain de fleur de froment, bien levé & bien cuit, doit faire la base de nos repas. Sain & nourrissant en soi-même, il se mêle très-bien avec tous les autres aliments, & souvent l'estomac le digere avec facilité, dans le temps que tous les autres lui pesent & le fatiguent.

5. Une chose encore qui mérite d'être bien observée, c'est que les aliments liquides, ou qu'on mange à la cuillier, doivent être préférés à de plus solides, dans tous les cas, où, après une longue abstinence & beaucoup de fatigue, on a besoin de réparer immédiatement les forces du corps. La raison en est, que les aliments fluides se mêlent plus promptement que les solides avec la masse du sang.

6. Comme la boisson fait une partie considérable de notre nourriture, on demandera sans doute quelle est celle des liqueurs ordinaires qu'on doit préférer. Le célebre Fréderic Hoffman répondra pour nous à la question. „L'eau pure, dit-il, est la meilleure „de toutes les boissons pour les per„sonnes de tout âge & pour tous les „tempéraments. Par sa fluidité & sa

CHAPITRE II.

„ douceur, elle contribue à une libre „ & égale circulation du ſang & des „ humeurs dans tous les vaiſſeaux, ce „ qui influe eſſentiellement ſur le bon „ état de chacune de nos parties & „ de ſes fonctions. Les buveurs d'eau „ ſont auſſi les gens non-ſeulement les „ plus légers & les plus actifs, mais „ même ceux qui ont le plus de gaieté „ & de feu. Si l'on eſt d'un tempéra- „ ment ſanguin, l'eau dilue le ſang & „ lui aide par là à circuler avec plus „ d'uniformité. Si l'on eſt colérique, „ elle tempere par ſa fraîcheur la viva- „ cité des mouvements & le trop grand „ feu des humeurs. Dans les phlegma- „ tiques, elle attenue les ſucs trop „ gluants, elle les diſſout; & dans les „ mélancoliques, elle détrempe ce qu'ils „ ont de trop groſſier & terreſtre. Utile „ à tous les âges, elle ſert dans les en- „ fants à donner plus de fluidité à la „ nourriture laiteuſe qu'ils prennent & „ à la rendre plus digeſtible; elle pré- „ vient dans les jeunes gens & dans les „ hommes faits les obſtructions & les „ douleurs, en adouciſſant & en diſſol- „ vant toute acrimonie ſcorbutique, „ tout ce qui pourroit y avoir de trop

„ ſale dans les humeurs ; elle eſt bonne „ dans les vieillards pour humecter & „ amollir leurs fibres trop roides, & pour „ faciliter la circulation ordinairement „ trop lente dans leurs vaiſſeaux ridés „ & endurcis. En un mot, ajoute le „ ſavant médecin, l'eau eſt de toutes „ les productions de la nature & de „ l'art, celle qui approche le plus de „ cette panacée, de ce remede univer- „ ſel, que l'on a toujours ſi ardem- „ ment cherché & qu'on n'a jamais „ découvert ". Dans l'exacte vérité, il eſt de fait qu'une eau pure, légere, douce, fraîche, priſe à un clair ruiſſeau, & bue dans la quantité convenable afin d'appaiſer la ſoif, de détremper les aliments, & de tempérer la chaleur intérieure, eſt la meilleure boiſſon pour les enfants, pour les perſonnes ſaines, & pour tous ceux qui ſont d'un tempérament chaud, ſurtout ſi de bonne heure ils y ont été accoutumés. Mais nous n'oſerions lui attribuer la même vertu ſur les perſonnes délicates & froides, ſur celles dont l'eſtomac eſt débile, & qui n'ont pas été formées de bonne heure à la boire pure & ſans vin. Nous croyons

CHAPITRE II.

au contraire, que l'eau pure ne leur convient nullement, & que si elles l'essayent, elles ne seront pas long-temps à en juger ainsi par leur propre expérience (*e*).

Le bon vin est une admirable liqueur : pris avec modération, il contribue par divers endroits au bien de la santé. Après l'eau & le vin vient la biere. Quant elle est bien brassée, légere, claire, convenablement forte & âgée, c'est une très-bonne boisson, & probablement la plus ancienne de toutes, après les deux autres dans l'usage commun des nations (*f*).

7. Au reste, l'eau, la petite biere, ou telle autre liqueur tempérée, doit être bue à table dans une quantité suffisante

(*e*) Voyez le sentiment d'Hippocrate sur ce sujet, ci-dessus page 94, & suivantes.

(*f*) Plutarque rapporte dans la vie de César, qu'ayant pris d'assaut Gomphes ville de Thessalie, il y trouva non-seulement des vivres pour nourrir son armée, mais aussi un remede pour la rétablir. Ses soldats ayant du vin à foison, en burent avec excès, & se livrant dans leur debauche à toutes sortes de momeries, l'yvresse, les danses & toute cette joie bachique chasserent le mal que des crudités & l'abstinence avoient produit, & changerent entiérement leur constitution.

ſuffiſante pour détremper & diſſoudre les aliments ſolides dont nous faiſons nos repas, afin qu'ils puiſſent, convertis en chyle & en ſang, circuler dans nos plus étroits vaiſſeaux; ſans cela nos fonctions animales ne s'exécuteroient que languiſſamment, & les obſtructions ſeroient inévitables.

8. Le thé fait dans quelques perſonnes l'effet d'un cordial, qui répare les forces après la fatigue. En d'autres, bu quelque temps après le repas, il ſemble aider à la digeſtion. Mais il eſt des gens à qui il cauſe des foibleſſes & des tremblements, & qui s'en trouvent preſque toujours mal. Il faut donc que chacun juge par ſa propre expérience de l'uſage qu'il doit faire de cette liqueur étrangere, s'il doit ſe la permettre ou non, & ſi dans le premier cas il peut la prendre forte ou foible, en petite ou en grande quantité.

Ces attentions ſont encore plus néceſſaires par rapport au caffé. Comme il eſt plus actif & plus chaud que le thé, l'uſage peut en être plus dangereux. C'eſt à chacun de conſulter l'expérience, pour ſavoir s'il lui convient; & en ce cas, quand & comment il

CHAPITRE II. doit se permettre d'en boire : encore fera-t-on bien de ne pas faire ces expériences sans précautions.

Le Chocolat, quand il est frais & d'un bon ordre, est nourrissant & balsamique; mais si le cacao en est mal préparé, s'il est trop gras, ou rance, ou trop vieux, l'estomac ne s'en accommode point.

9. Les personnes d'une constitution délicate ne sauroient donner trop d'attention à mâcher les aliments aussi parfaitement qu'il est possible. De-là, en très grande partie, dépend la facilité de la digestion.

## *DE L'EXERCICE.*

Comme le corps humain n'est qu'un assemblage de tuyaux par lesquels les fluides circulent sans cesse, & comme de cette circulation, ordonnée avec une sagesse infinie pour l'accomplissement de toutes les fonctions de la vie animale, dépend la conservation de nos jours, on comprend sans peine que l'exercice est essentiel à la santé. En aidant à la digestion, & à debarrasser le corps des humeurs superflues, il

ne peut que contribuer à entretenir la circulation. Auſſi voit-on que les gens qui menent une vie active ſont plus forts & plus robuſtes que ceux dont la vie eſt ſédentaire (*g*), tout comme on voit les artiſans qui de leurs mains ou de leurs pieds font un travail fatiguant & rude, acquérir peu à peu des mains & des pieds plus grands & plus forts que ceux dont le travail eſt doux, & n'exige pas tant de peine. Mais entrons dans quelque détail.

1. Il y a trois choſes à conſiderer quand on parle de l'exercice. 1°. Quel eſt le genre d'exercice qui vaut le mieux. 2°. Quel temps y eſt le plus favorable. 3°. Dans quelle meſure on doit le prendre. Et d'abord le genre ou la qualité de l'exercice dépend abſolument de la conſtitution. Celui qui convient aux perſonnes robuſtes nuiroit aux perſonnes délicates; mais en général on peut dire que le meilleur exercice

(*g*) Jules Céſar étoit, à ce que Plutarque aſſure, d'une complexion fort délicate; mais il s'étoit fortifié par l'exercice; il avoit trouvé dans les fatigues de la guerre un remede à ſa foibleſſe, à force de ſe faire à tout, & de convertir ſon repos même en action.

CHAPITRE II.

pour quelqu'un, c'eſt celui auquel il eſt accoutumé, celui qu'il a expérimenté qui lui fait toujours du bien, & qu'il prend avec le plus de plaiſir.

2. Le temps le plus favorable à l'exercice eſt celui où l'eſtomac eſt le plus vuide. Je ſais qu'il y a des gens qui ſont trop foibles pour prendre de l'exercice à jeun; ils le doivent donc prendre après un leger dejeûner, ou vers le ſoir lorſque leur dîner eſt digéré; mais de le faire, l'eſtomac rempli & au ſortir de table, c'eſt ce qu'on ne doit jamais ſe permettre, à moins que la néceſſité n'y oblige, ou qu'on ne le doive pour gagner ſa vie.

3. Et quant à ce qui regarde enfin la meſure que l'on doit ſe preſcrire dans le meilleur exercice que l'on prend, c'eſt encore à chacun de ſe régler ſur ſes forces & ſur ſa conſtitution. Dès que l'on commence à ſuer, à ſe trouver abbattu, & à avoir l'haleine courte, il faut s'arrêter, prendre un peu de repos, recommencer & continuer ainſi à diverſes repriſes, autant qu'on le peut avec plaiſir ſans s'épuiſer. Mais ſi l'on s'eſt excédé; ſi l'on a pris de l'exercice juſqu'à devenir pâle, ou

languiſſant, ou roide, on en a trop fait; il faut finir & pour le préſent & même pour le lendemain. En général, la choſe parle d'elle-même, & tous les jours l'expérience la confirme, les enfants & les vieillards n'ont pas beſoin d'autant d'exercice que les gens forts & robuſtes, ni que ceux qui ſont dans la fleur de leur âge.

4. A bien dire, il y a trois ſortes d'exercices à prendre. 1°. Il y en a que nous pouvons prendre en quelque ſorte ſans ſortir de nous-mêmes, parce que nous y ſuffiſons par les ſeules forces de notre corps; de ce genre ſont la promenade, la courſe, la danſe, la lecture à haute voix, &c. 2°. Il y en a que nous prenons, ou plutôt que nous recevons par des moyens extérieurs, comme quand nous nous faiſons porter dans des chaiſes à porteurs & dans des litieres, traîner dans des voitures roulantes, ou mener ſoit à la voile, ſoit à la rame dans des vaiſſeaux, &c. 3°. Enfin, il y en a où nous ſommes tout à la fois patients & agiſſants, comme l'exercice du cheval, où pendant que le cheval fait ſes mouvements & ſes fonctions, nous ſommes

CHAPITRE II.

occupés à le guider & à nous tenir dans la posture convenable.

Nous n'entrerons point dans l'antique dispute qui a mis les philosophes aux prises sur celui de ces genres d'exercices qu'on doit préferer : mais on nous permettra de le dire librement, selon nous l'exercice le plus convenable aux personnes qui jouissent d'une bonne santé & d'une complexion robuste, c'est celui que nous nous donnons par nos propres facultés ; l'exercice le plus avantageux aux gens foibles & délicats, c'est celui qu'ils reçoivent sans se donner eux-mêmes aucune peine pour cela, & l'exercice qui est le plus favorable à la santé des gens qui ne peuvent passer ni pour vigoureux, ni pour infirmes, c'est celui que tout à la fois nous prenons & recevons. Il n'y a rien à ajouter, en particulier, à ce que Sydenham & Fuller ont si bien écrit pour recommander de monter à cheval. Il est démontré que tout ce qu'on peut se promettre d'une bonne digestion, on doit l'attendre de l'exercice du cheval, proportionné aux forces de celui qui le prend.

5. Au reste, il est bien essentiel de

prendre garde comment on se conduit après avoir pris de l'exercice, sur-tout lorsqu'il a été poussé jusqu'à la sueur. Il faut absolument éviter de s'exposer au froid pendant qu'on sue. Pour cela rien de mieux que de se faire d'abord frotter le corps avec un linge bien sec, & de changer ensuite de linge, après l'avoir fait bien aérer. Mais de toutes les imprudences la plus dangereuse, c'est, immédiatement après avoir fait de l'exercice, d'aller boire de l'eau froide, ou de quelque autre liqueur légere & froide, pendant que l'on a encore chaud, au-lieu que si ce qu'on boit étoit du moins de la chaleur du sang, on en seroit mieux désalteré & l'on ne courroit aucun risque.

6. Les gens maigres sont plutôt affoiblis, plutôt épuisés par un exercice excessif, que les gens qui ont de l'embonpoint. Gras & maigres, tous doivent se reposer après s'être fatigués, & sur-tout mettre quelque intervale entre l'exercice & les repas.

### *Du* SOMMEIL *&* *de la* VEILLE.

1. Le *Sommeil* & la *Veille* ressem-

CHAPITRE II.

blent fort au repos & à l'exercice. La veillé est un état d'action durant lequel la machine est fatiguée, affoiblie; au lieu que le sommeil est un état de repos destiné à la restaurer & à lui rendre ses forces. J'ajoute que la vicissitude qui ramene alternativement l'un & l'autre de ces états, n'est pas seulement nécessaire, mais encore agréable à notre nature, tant que l'un & l'autre sont bien réglés. Que si l'on demande quelles bornes on doit se prescrire dans l'usage du sommeil? Je pourrois répondre qu'elles doivent avoir plus ou moins d'étendue selon la différence des constitutions; mais je dirai de plus, que six ou sept heures de sommeil suffisent aux jeunes gens & aux hommes faits, & huit ou neuf aux enfants & aux vieillards, supposé que les uns & les autres se portent bien. Quant aux personnes foibles & infirmes, il n'y a pas de regle fixe à leur prescrire. Plus on est languissant & debile, plus on a besoin de sommeil pour reprendre des forces. Chacun doit consulter là-dessus sa propre expérience.

2. Un sommeil moderé augmente

la transpiration insensible, favorise la digestion, met le corps à l'aise & égaie l'esprit. Les gens dont le sommeil trop léger est interrompu pour la moindre chose, ne sont jamais au lit ni tranquillement, ni chaudement, les yeux fermés sans se tourner & se retourner, en un mot, dans un repos équivalent en quelque sorte au sommeil même.

3. D'un autre côté, quand le sommeil est excessif, il rend le corps phlegmatique & lourd, il affoiblit la mémoire, il appesantit l'esprit; & quand la veille est trop continuée, les forces s'épuisent, la fievre survient, le corps se desseche, il s'attenue; on vieillit avant le temps.

4. Ne se coucher que bien avant dans la nuit & ne se lever que fort tard, c'est renverser l'ordre de la nature. On n'y gagne pas plus de temps & on ruine sa constitution. Des gens qui n'en usent de la sorte que par air & pour se conformer à la mode, méritent d'en être punis par la perte de leur santé.

5. Dans nos climats froids il n'est pas sain de dormir après dîner, ou à quelqu'autre heure de la journée, à

moins qu'en ayant contracté l'habitude, la chose ne soit devenue comme naturelle, ou qu'on ne puisse pas resister au sommeil, parce qu'on a été tourmenté d'insomnie la nuit précédente. Mais dans tous ces cas, qu'on se garde de prendre du froid, qu'on ait soin de se bien couvrir.

6. Pour bien faire, il faudroit au moins laisser un intervalle de deux heures entre le souper & le lit. Surtout point de ces grands soupers (*h*). Ils sont les ennemis mortels du sommeil. Il en coûte au corps & à l'ame la douce tranquillité dont ils ont besoin pour pouvoir reprendre des forces.

### *De la* REPLETION & *de l'*EVACUATION.

1. On peut dire, en un sens, que tout l'art de conserver la santé, consiste à rendre au corps ce qui lui manque, & à le debarrasser de ce qu'il a de trop, afin que de cette maniere il soit constam-

(*h*) Somnus ut sit levis, sit tibi cœna brevis Schol. Salern.

ment & habituellement dans son état naturel. Tout ce qu'on introduit donc dans le corps comme aliment & boisson, & tout ce qui en sort, soit par la transpiration soit par d'autres voies naturelles, doit-être réglé de façon que le corps ne soit ni surchargé de ce qu'il prend, ni épuisé par ce qu'il évacue. L'un doit-être le remede de l'autre. Par des évacuations bien mesurées & faites à propos, on se délivre d'une plénitude dangereuse. Et si les évacuations ont été trop fortes, sans aller pourtant à un certain excès, on s'en releve en prenant peu à peu la nourriture convenable pour remplir ce vuide.

2. C'est au médecin de proportionner la mesure & la maniere de l'évacuation qui assortit l'excès de plénitude dont le malade se plaint, tout cela est fort connu, le remede à la plénitude qui vient du manger & du boire, c'est le vomitif ou le jeûne. La surabondance du sang se guérit par la saignée ; celle des humeurs par des purgatifs, & si l'on a besoin d'être délivré des matieres qui auroient dû sortir du corps par la sueur, l'urine,

le crachement, ou de quelque autre façon, l'on n'a qu'à recourir pour cela aux moyens que l'expérience a fait connoître, comme les plus propres pour se procurer ce soulagement. Negliger ces moyens, c'est s'exposer à des foiblesses d'estomac, à des oppressions de poitrine, à des pesanteurs de tête, au dechirement de quelques vaisseaux sanguins, ou à tels autres accidents plus ou moins dangereux.

3. Observons-le bien d'un autre côté; toute personne qui jouit d'une bonne santé & en qui les secrétions naturelles sont réglées comme il faut, doit éviter avec soin les remedes, soit évacuants, soit acrimonieux. Ce seroit troubler sans nécessité les opérations de la nature. Hippocrate en faisoit la remarque il y a long-temps (*i*); les gens forts & robustes se rendent malades par des purgatifs (*k*). Il n'en est pas de même des ablutions de la peau qu'on se procure, soit en se lavant, soit au bain, soit à

(*i*) Sect. 2. aphor. 36. 37.

(*k*) Il est bon pourtant de remarquer que les purgatifs qu'on prenoit du temps d'Hippocrate étoient un peu violents.

la nage, elles conviennent parfaitement aux personnes d'une bonne constitution, pourvu qu'elles n'y fassent point d'excès.

4. Nous remarquerons encore qu'on se fait plus de mal qu'on ne pense, par l'habitude de fumer ou de mâcher du tabac d'abord après le repas. Non-seulement cet usage est funeste à l'appetit en général, il dérange la bonne constitution, soit en affoiblissant les sources de la vie, comme font tous les opiates, soit en detournant la salive de l'estomac où la nature la dirigeoit pour faciliter la digestion.

5. Rien n'énerve le corps, n'en épuise les forces, & n'accélere davantage la vieillesse, qu'un commerce prématuré avec le sexe. Tacite avoit raison de célébrer les anciens Germains de ce qu'ils ne se marioient pas avant que d'avoir atteint l'âge d'une pleine vigueur (*l*).

*Des PASSIONS & des AFFECTIONS de l'ame.*

1. Qui veut conserver & affermir

(*l*) Tarda illis venus, & pares validique miscebantur. De morib. German.

CHAPITRE II.

ſa ſanté, doit avant toutes choſes ſe rendre maître de ſes paſſions & les aſſujettir à l'heureux joug de la raiſon. Envain l'on obſerveroit le meilleur régime, envain on l'accompagneroit de l'exercice le plus ſagement réglé, ſi l'on ſe livroit à quelque paſſion vicieuſe, ſi l'on s'abandonnoit à ſes excès; il n'en faudroit pas davantage pour déranger toute cette économie, & pour empêcher tous les ſalutaires effets de la tempérance. Il eſt donc eſſentiel de ſe tenir ſur ſes gardes contre ces impérieuſes maîtreſſes, & leurs pernicieuſes influences.

2. Il eſt averé par l'expérience, que la crainte, la triſteſſe & toutes les paſſions qui tiennent à celles-là, comme l'envie, la haine, la malignité, la vengeance & le deſeſpoir, affoibliſſent les nerfs, ralentiſſent la circulation, nuiſent à la digeſtion, & quelquefois même produiſent des eſpaſmes, des obſtructions, des déſordres hypocondriaques. Il n'eſt pas même ſans exemple qu'une ſoudaine terreur ait cauſé la mort (*m*).

(*m*) Valere Maxime en rapporte pluſieurs exemples.

3. La joie au contraire & la colere, quand elles sont modérées, ( & je dis la même chose de diverses passions qui participent à leur nature, comme la gaieté, le contentement, l'espérance, un amour vertueux & tendre, l'ardeur à faire le bien ) renforcent la vigueur des nerfs, accélerent la circulation des humeurs, aident la transpiration, favorisent la digestion. Il faut pourtant observer que dès-que la colere est violente, & ne differe de la fureur que dans sa durée, elle occasionne de terribles désordres dans le corps; effusions de bile, inflammations, convulsions, apoplexies même; sur-tout dans les tempéraments chauds. Une joie excessive n'est pas non plus exempte de mauvaises suites. Elle est incompatible avec un tranquille sommeil, Quelquefois quand elle a été imprévue & soudaine, elle produit de terribles effets (*n*).

4. Une autre chose bien digne de remarque, c'est que le corps, quoique tranquille, transpire beaucoup plus

(*n*) Vid. Plin. hist. nat. Lib. 7. cap. 53. Aul. Gell. Noct. attic. Lib. 3. cap. 15.

lorsque l'ame est affectée de quelque passion véhémente, qu'au milieu du plus violent exercice si l'ame garde sa tranquillité. Delà vient que les gens colériques sont si peu propres à soutenir la fatigue de l'exercice. Ils transpireroient trop, ils ne sauroient y suffire. Ajoutons-ici que les dérangements qu'occasionnent les vives agitations de l'ame, sont beaucoup plus opiniâtres que ceux qui naissent des plus pénibles exercices du corps. A ces derniers le repos y remedie; mais il a peu d'efficace sur les premiers.

5. Veut-on savoir quel est, de toutes les situations de l'ame, celle qui contribue le plus au bien être du corps; c'est une constante sérénité dont l'espérance est l'appui, c'est une aimable gaieté dont une bonne conscience est la source. J'ajoute que cette gaieté est particuliérement favorable au corps, quand elle s'assied avec nous à table, & qu'elle nous conduit au lit, parce que la tristesse & l'inquiétude empêchent que le repas & le sommeil ne servent à reparer nos forces comme ils le pourroient. L'illustre Bacon qui en faisoit la remarque y a fondé un excellent

conseil

conſeil „ ſi quelqu'un, dit-il, ſe ſent „ agité de quelque paſſion violente au „ moment qu'il eſt prêt à ſe mettre à „ table, ou d'entrer au lit, qu'il diffe-„ re de prendre ſon repas, ou de ſe „ coucher. Il eſt, en pareil cas, de la pru-„ dence de laiſſer au corps le temps de „ ſe remettre, & à l'ame celui de repren-„ dre ſa tranquillité".

Voilà les *regles générales* qui peuvent paſſer pour les plus importantes dans l'uſage de chacune des *ſix choſes néceſſaires à la vie*, conſidérées ſéparément. Il en eſt une encore qui appartient à deux de ces objets, conſidérés dans l'influence réciproque qu'ils ont l'un ſur l'autre. Loin de l'obmettre, je prie qu'on y faſſe d'autant plus d'attention qu'elle me paroit très-importante. La voici. L'exercice que nous prenons doit toujours être proportionné au régime que nous obſervons, & notre régime par conſéquent à notre exercice ; ou pour dire la même choſe en d'autres termes, qui mange & boit beaucoup, doit prendre beaucoup d'exercice : & qui prend peu d'exercice, doit vivre très-frugalement s'il veut conſerver ſa ſanté. Les gens qui ſont les maîtres de

CHAPITRE II.

prendre constamment un exercice modéré, peuvent digérer beaucoup d'aliments sans nuire à leur santé, parce que cet exercice régulier les débarrasse de leurs humeurs superflues ; mais les personnes trop délicates pour oser se donner un certain degré de mouvement, ne sauroient manger beaucoup sans se faire du mal. Ce qu'ils ne digérent pas, reste dans leur corps & devient en eux une source permanente de maladies. Hippocrate, comme nous l'avons vu, tenoit ces observations pour extrêmement importantes. Il ne connoissoit rien de plus essentiel dans l'art de conserver la santé; il ne recommandoit rien avec plus de soin, que cette attention à mettre de la proportion entre la nourriture que l'on prend & l'exercice qu'on se donne.

Mais une chose qu'on néglige, & qui n'en mérite que plus de devenir l'objet de nos avis, c'est que quand on s'est beaucoup fatigué, & qu'après avoir supporté dans la journée quelque violent exercice, on a besoin de nourriture pour reprendre incessamment des forces, la qualité de cette nourriture n'est rien moins qu'indifférente.

En pareil cas, il faut manger ce qu'on peut de plus léger & de plus facile à digérer, & boire quelque chose de chaud de la plus foible consistance. Une nourriture trop riche, & une boisson trop forte, augmenteroient cette espece de fievre artificielle, si j'ose parler ainsi, qu'un violent exercice éleve dans le sang. Loin de réparer les forces & de ranimer les esprits, elles jetteroient dans l'accablement.

Je ne m'arrête pas ici. Aux regles générales que nous venons d'indiquer touchant l'usage des choses nécessaires à la vie, il y en a trois encore à ajouter, dont l'observation est essentielle pour conserver & affermir la santé.

*Premiere Regle.* Tout excès est ennemi de la nature. Je dis tout sans exception. Qu'on se livre trop au froid ou au chaud, à la joie ou à la tristesse, au manger ou au boire, ou à quelque plaisir sensible que ce soit, l'excès est toujours puni de quelque dérangement dans le corps. Ainsi rien de plus avantageux à la santé que de mettre une sage modération & dans nos passions & dans nos sentiments.

*Seconde Regle.* Il y a toujours du

CHAPITRE II.

péril à vouloir tout d'un coup se corriger d'une vieille habitude, ou renoncer à une ancienne coutume, & passer soudainement d'une extrêmité à l'autre (*o*), quelques mauvaises que soient en elles-mêmes les choses auxquelles on s'est accoutumé, quand ce seroit de *boire des liqueurs*, de *mâcher du tabac*, de se *coucher trop tard*, de *faire la méridienne*, de *boire un petit coup le matin*, &c. Dès-là qu'on s'en est fait une habitude, il faut bien se garder d'y renoncer subitement ; si l'on travaille à s'en affranchir, ce doit être par degrés & peu à peu.

*Troisieme Regle*. Tout ce qui va à affoiblir, il faut l'éviter avec soin. Je mets en ce rang, par exemple, de se faire saigner de temps en temps sans néceſſité, de prendre des purgatifs ou des vomitifs trop violents, de se jetter tout d'un coup dans une diete trop austere, ne vivant que de légumes ou d'aliments trop peu succulents, & cela

(*o*) Semel multum & repente vel evacuare, vel replere, vel calefacere, vel refrigerare, aut alio quovis modo movere, periculosum. Hippocr. Aphorism. Sect. 2, Aph. 51.

plutôt par fantaisie que par besoin. Qu'arrive-t-il de là, on altere les vaisseaux les plus fins par lesquels la circulation se consomme. Ils deviennent comme autant de cordes impénétrables aux humeurs qui devroient s'y filtrer; les conduits de la vie se desséchent & les forces dépérissent.

CHAPITRE II.

Mais en voilà assez sur les *regles générales* que tout le monde doit observer pour se bien porter; il est temps de venir aux *regles particulieres*, que requiert la différence des tempéraments d'une part, & de l'autre celles des diverses conditions de la vie.



CHAPITRE III.



## CHAPITRE III.

*Des regles de la santé, qui se rapportent aux différents tempéraments, au colérique & au mélancolique, au phlegmatique & au sanguin, & de quelques conséquences qui découlent de ces regles.*

Il n'est rien moins qu'indifférent pour la santé de bien connoître le tempérament ou la constitution des personnes à qui l'on s'intéresse. Hippocrate enseigne „ que (*a*) le corps humain contient quatre humeurs d'un caractère „ tout différent par rapport au chaud „ & au froid, à l'humide & au sec; „ savoir, le sang, le phlegme, la bile „ jaune & la bile noire; que le corps „ se décharge souvent de ses humeurs, „ soit par des vomissements, soit à la „ selle; que la santé dépend d'une „ juste proportion dans leur mêlange,

(*a*) De natur. hom. p. 225. 226.

„ & que dès qu'il en eſt une qui pré„ vaut ſur les autres, il en réſulte quel„ que maladie". C'eſt ſur cette doctrine d'Hippocrate qu'on a fondé la diſtinction des tempéraments en quatre principaux, le colérique, le mélancolique, le phlegmatique, & le ſanguin. Galien toujours ſubtil & toujours fertile en diviſions & ſubdiviſions, ne s'en eſt pas tenu là. (*b*). Il diſtingua neuf ſortes de tempéraments, quatre ſimples, ſavoir, le chaud, le froid, l'humide & le ſec; quatre compoſés qui réſultent de la combinaiſon des quatre qualités précédentes, ſavoir, un tempérament chaud & ſec, un tempérament chaud & humide, un tempérament froid & humide, & un tempérament froid & ſec; à quoi il ajouta un tempérament conſtitué de maniere, par l'heureux mêlange de toutes ces qualités, qu'aucune ne prédomine par deſſus les autres, & que toutes y ſont dans un degré ſi modéré que la parfaite ſanté du corps en eſt le fruit infaillible.

(*b*) Galen. de temperam. Lib. 2. cap. 1.

Quoiqu'éloignés en apparence, ces deux grands maîtres & leurs sectateurs ne different que dans les termes. Le tempérament qu'Hippocrate nomme colérique, n'est guere autre chose que celui que Galien nomme chaud & sec; le phlegmatique du premier ressemble fort au froid & humide, & son mélancolique, au froid & sec du second; le sanguin de l'un au modéré de l'autre. Qu'on suive donc la division de Galien, ou qu'on s'en tienne à celle d'Hippocrate, peu importe : l'essentiel est de prendre des notions distinctes des différents tempéraments & de leur nature, selon les loix de la circulation du sang que les anciens ignorerent. J'adopte ici la doctrine d'Hippocrate. Tout ce qu'il faut pour avoir une juste idée des quatre tempéraments auxquels il rapporte toutes les constitutions, se réduit à examiner quel changement se produit dans la masse des fluides, quand l'humeur qui dénomine chaque tempérament y prévaut, & quelle influence a ce changement tant sur l'ame que sur le corps.

Commençons par les tempéraments colériques. Ce sont ceux ou la bile

jaune prédomine (c). Dans les gens de cette complexion, le ſang chaud & léger circule avec une grande viteſſe, diſpoſe le corps à des inflammations & à des maladies aigues, & donnent à l'ame une promptitude, une impétuoſité habituelle, dans toutes ſes délibérations & dans toutes ſes actions. Les perſonnes qui ſont de ce tempérament doivent éviter toute occaſion de diſpute, craindre les liqueurs fortes, ſe refuſer à tout exercice violent, fuir en un mot tout ce qui peut les enflammer.

Dans le tempérament mélancolique où ſurabonde cette humeur groſſiere, terreſtre & auſtere, que les anciens appelloient bile noire, le ſang épais & peſant circule lentement, diſpoſe le corps tant à des obſtructions glanduleuſes, qu'à des abbatements & des épuiſements fâcheux, pendant qu'elle tourne l'ame à la crainte & à la triſteſſe. Un bon air, un exercice modéré, d'excellent vin en petite quantité,

(c) Vid. Hoffman. Diſſert. de temperamento, fundamento morum & morborum in gentibus.

CHAPITRE III.

& encore détrempé pour l'usage ordinaire, sont ce que des personnes de cette constitution peuvent employer de plus efficace pour conserver leur santé. Si j'y ajoute quelque chose, c'est l'enjouement d'une compagnie gaie & aisée.

Les tempéraments phlegmatiques doivent ce qui les caractérise à un mucilage tenace & aqueux, qui prédomine sur les autres humeurs. Le sang gluant qui se meut avec lenteur, dispose le corps soit à des tumeurs purulantes, soit à des affections hydropiques, & l'ame à la paresse & à la stupidité. Quand on est de cette complexion, tout ce qu'on peut faire de mieux pour prévenir de funestes désordres, c'est de s'assujettir à une diete modérément atténuante, à un exercice constant, & de temps en temps à des purgatifs, qui, pris à propos, réchauffent & dégagent.

Enfin, dans le tempérament sanguin, où ni la bile, ni le phlegme ne surabondent, comme le sang, à moins qu'on ne se permette une nourriture trop riche & trop forte, ou qu'au contraire quelque hémorragie n'ait

jetté dans l'inanition, comme, dis-je, le ſang circule avec autant d'égalité que de facilité, cela même diſpoſe le corps à une ſanté affermie & à de longs jours, pendant que l'ame contente & gaie s'ouvre à une aimable bienveillance. Le grand ſoin des perſonnes de cette complexion doit être de s'abſtreindre à un uſage prudent & modéré des choſes néceſſaires à la vie, d'éviter les excès de la table & de la moleſſe, de fuir en tout & par tout les ſéductions d'une intempérance qui énerveroit, qui détruiroit même l'heureuſe & robuſte conſtitution dont ils jouiſſent.

Je n'ignore pas qu'on ne ſauroit toujours diſtinguer aiſément au premier coup d'œil, quel eſt le tempérament de chacun en particulier; mais au moins, n'eſt-il point d'homme de bon ſens, qui par ſa propre expérience & ſur des obſervations réfléchies, ne puiſſe parvenir à ſavoir avec certitude quel tempérament prédomine en lui, ce qui ſuffit. Dès qu'on ſe connoît, on peut prendre ſes précautions, & au moyen de quelques ſoins, prévenir les maux à craindre dans la conſtitution dont on eſt.

CHAPITRE III.

Tirons de tout cela nos conclusions. J'en vois deux principales. La premiere que ce seroit en vain qu'on chercheroit un remede universel à tous les maux, parce que vu la différence des tempéraments, ce qui convient aux uns nuit par cela même aux autres; à ceux-ci le froid, à ceux-là le chaud, & ainsi du reste. Aussi combien de fois l'expérience n'a-t-elle pas démenti les prétendues vertus de ces fameux spécifiques que l'on célébroit de tous côtés, & convaincu d'ignorance ou de mauvaise foi, ceux qui avoient osé les produire? Il faudroit la puissance infinie du Créateur de nos corps, pour trouver une panacée propre à toutes les maladies qui les assiegent. Depuis que *l'arbre de vie* n'est plus, cette panacée n'a jamais existé.

Ma seconde conséquence, c'est qu'il est impossible de s'assurer que tel ou tel aliment, tel ou tel remede convient à quelqu'un, si préalablement on n'a pas une connoissance suffisante du tempérament dont il est. D'où il suit ultérieurement que se hazarder de prescrire à qui que ce soit un régime ou des remedes, sans avoir auparavant

étudié sa constitution, c'est une témérité inexcusable.

CHAPITRE III.

Je m'arrête ici. Après avoir dit un mot des différentes regles de santé que la différence des tempéraments exige, il faut jetter un coup d'œil sur celle qu'y met la diversité des âges.



CHAPITRE IV.

# CHAPITRE IV.

*De l'enfance, de la jeunesse, de l'âge viril, de la vieillesse, & des regles de santé dont ces différents périodes de la vie humaine demandent l'observation.*

## *DE L'ENFANCE.*

Si le Philosophe qu'Aulu-Gelle introduisoit, déclamant contre ces meres dénaturées qui refusent le sein à leurs propres enfants (*a*), vivoit de nos jours, & voyoit les personnes de rang & de distinction parmi nous, n'arrêter si souvent leurs regards dans le choix d'une épouse que sur la fortune, sans se mettre en peine, ni des graces du corps, ni des vertus qui font la beauté de

(*a*) Lib. XII. cap. 1. Oro te; inquit, mulier; sine eam totam integram esse matrem filii sui, quod est enim hoc contra naturam imperfectum atque dimidiatum matris genus, peperisse, ac statim ab sese abjecisse? aluisse in utero sanguine suo nescio quid, quod non videret: non alere nunc suo lacte quod videat, jam viventem, jam hominem, jam matris officia implorantem?

l'ame, il auroit ſans doute bien changé d'idées. Par compaſſion pour les enfants, il auroit préferé des nourrices étrangeres d'une bonne conduite, à des meres volages & capricieuſes. Ce que peuvent faire de mieux des parents qui n'ont pas daigné ſe former à la tempérance, à une humeur gaie, à une ſanté ferme & robuſte, afin d'avoir des enfants vigoureux & d'une bonne conſtitution, c'eſt d'y ſuppléer autant qu'ils le peuvent par le choix d'une excellente nourrice.

Le premier ſoin donc de toute mere qui n'eſt pas en état de s'acquitter elle-même de l'importante tâche dont nous parlons, c'eſt ce choix, c'eſt de ſe procurer une nourrice vertueuſe, ſaine, gaie, propre, & s'il eſt poſſible experte dans ſon métier. Il faut que ſon lait ſoit blanc, doux, de bonne odeur, ſans aucun goût étranger, de deux à ſix mois, & plutôt un peu mince qu'épais. Si l'on donne à l'enfant quelques autres aliments, ils doivent être très-ſimples & de très-facile digeſtion. Ses habits ne doivent être ni étroits, ni trop chauds. Moins on y emploira d'épingles de peur de le

blesser, & plus prudemment on fera. La nourrice enfin, lui fera prendre l'air, & lui donnera du mouvement autant qu'il sera possible.

Pour prevenir la noueure, les écrouelles, la toux, & les descentes si communes en Angleterre, on fera bien de plonger chaque matin tout le corps de l'enfant dans l'eau froide, ensuite de le frotter, de le bien essuyer, & de l'habiller. Il conviendra cependant de ne commencer cet usage qu'au bout de quelque mois, ou même qu'au premier été après la naissance de l'enfant, crainte que l'exposant au froid trop tôt après qu'il est sorti du domicile où il étoit si chaudement, il n'en fut incommodé. Si au premier essai l'enfant sort du bain avec gaieté & est d'abord rechauffé, c'est bon signe, le bain lui convient. Mais s'il en sort tout frissonnant & pâle, & qu'il demeure une partie de la journée dans cet état, il faut le laisser croître & prendre des forces, avant que d'essayer de nouveau de le plonger dans l'eau froide.

Dès que les enfants donnent les premieres marques de raison, c'est à leurs parents de travailler sans délai à les

les plier à l'obéiſſance, & à leur inſpirer de bonne heure le grand principe de toutes les vertus, comme parle notre judicieux Locke (*b*), " qui eſt, de „ renoncer à ſes propres deſirs, de reprimer ſes paſſions & de ſuivre purement „ & ſimplement ce que la raiſon lui „ propoſe comme le meilleur, quoique „ ſa paſſion l'en veuille détourner pour „ l'entraîner ailleurs. On voit tous les „ jours des parents qui par l'indulgence „ exceſſive qu'ils ont pour leurs enfants, „ lorſqu'ils ſont encore petits, gâtent „ en eux tous les principes de la nature, „ & qui s'étonnent enſuite de voir des „ ruiſſeaux impurs, après qu'ils en ont „ eux-mêmes empoiſonné la ſource. Si „ un enfant a été accoutumé à avoir „ tout ce qui lui venoit à la fantaiſie „ dans le temps qu'il étoit encore à la „ robe, doit-on être ſurpris qu'il mette „ tout en uſage pour être traité ſur le „ même pied lorſqu'il porte le haut de „ chauſſes ". Long-temps avant notre eſtimable Auteur, l'incomparable Quin-

(*b*) Locke de l'éducation des enfants. §. 25, 36, 37.

CHAPITRE IV.

tilien avoit fait la même remarque & donné le même conseil (*c*). Et qui peut ignorer combien sont funestes les complaisances excessives pour des enfants que l'on aime. Par là toutes leurs fantaisies se convertissent peu à peu en habitudes; on ruine leur santé & on leur gâte le cœur.

### *DE LA JEUNESSE.*

Il est naturel que dans la jeunesse on mange beaucoup. Hippocrate le conseille (*d*), mais en même temps il veut que les aliments dont on se nourrit soient simples & faciles à digérer, parce que sans cela ils produiroient des humeurs grossieres & épaisses qui deviendroient la source fatale de mille maux, gâle, pierre, rhumatisme, & autres semblables. Quant au vin, si les jeunes gens s'en permettent l'usage ils

(*c*) Utinam liberorum nostrorum mores ipsi non perderemus. Infantiam statim deliciis solvimus. Mollis illa educatio, quam indulgentiam vocamus, nervos omnes & mentis & corporis frangit. Fit ex his consuetudo, deinde natura. Instit. orat Lib. I. cap. 2.

(*d*) Sect. I. Aphor. 13.

doivent en prendre très modérément, & ce que je dis du vin, je le dis à plus forte raiſon de toutes les liqueurs ſpiritueuſes. Les fruits mal mûrs, ils doivent abſolument ſe les interdire & ne manger même qu'avec réſerve de ceux qui ont atteint une parfaite maturité, l'exercice leur eſt néceſſaire, mais dans un degré modéré, s'ils en prenoient trop, il les épuiſeroit, s'ils en prenoient trop peu, ils courroient riſque de contracter des enflures & la courte haleine. Il en eſt de même du ſommeil; ſi les jeunes gens s'y refuſoient, on les verroit maigrir & devenir ſujets à la fievre; s'ils s'y livroient trop, il les rendroit peſants & ſtupides.

Mais diſons-le ſur-tout, c'eſt principalement dans la jeuneſſe que l'homme doit travailler ſur ſon cœur; c'eſt dans cette aimable ſaiſon de la vie, qu'il doit ouvrir ſon ame aux ſalutaires habitudes de la vertu. De-là dépend, pour la ſuite, ſa ſanté comme ſa réputation; car ſans la vertu il ne ſauroit parvenir avec toutes ſes forces & dans une bonne conſtitution à la fleur de l'âge, moins encore à la vieilleſſe. Cette heureuſe conſtitution eſt incompa-

CHAPITRE IV.

tible avec divers vices sur lesquels on ne s'observe pas assez. Jamais elle n'habita au sein de l'impureté, de l'yvrognerie, du luxe & de la paresse. En abrégeant leurs jours, le débauché & l'épicurien les rendent malheureux. Nous blesserions également la délicatesse & la compassion des personnes qui ont du sentiment, si nous exposions ici à leurs regards l'affreux tableau des cruelles souffrances & des anxiétés mortelles, dont les jeunes gens payent tant de fois leurs débauches réiterées, avant que de tomber dans la fosse qu'ils se sont creusée à eux-mêmes par leurs indignes excès. Que s'il s'en trouve qui reviennent de leurs désordres, avant que d'avoir entiérement détruit en eux les sources de la vie, ce qui leur en reste est si affoibli, si énervé par la licence à laquelle ils se sont abandonnés; qu'à peine est-ce assez pour les aider à traîner une vie mourante dans la langueur & dans l'épuisement; toujours à charge à eux-mêmes & à ceux qui les environnent; trop heureux encore, si pour comble d'infortunes, ils ne transmettent pas à leur malheureuse postérité, une partie des maux

qu'ils se sont attirés par leur conduite criminelle.

Qu'on ne croie pas, au reste, qu'en parlant de la sorte je tienne un langage inconnu au gens de notre profession. De tout temps ils ont recommandé la vertu comme ayant une influence essentielle sur la santé ; de tout temps ils en ont donné l'avis aux jeunes gens. Galien entr'autres s'expliquoit sur ce sujet d'une maniere bien expresse. „ C'est la „ jeunesse, disoit-il (*e*), qui est le „ temps propre pour plier l'ame au „ devoir, pour lui faire contracter les „ habitudes de la vertu, pour la former „ sur toutes choses à la modestie & à „ l'obéissance. Et l'on trouvera que „ c'est là la voie la plus abrégée pour „ assurer au corps tout ce qui est essen-„ tiel à la santé dans toute la suite de „ la vie ".

Je conviens qu'il est difficile de faire entendre raison aux jeunes gens, & d'empêcher que dans l'yvresse des pas-

(*e*) De San. tuend. Lib. 1. cap. 12. Vide insuper ejusdem libellum de cognoscend. & curand. animi morbis ; cap 7.

CHAPITRE IV.

ſions, ils ne ſe livrent à des excès qui abrégent leurs jours dès le printemps de leur vie, ou qui en empoiſonnent la fin par l'amertume des remords & les douleurs des maladies, dont il ſont tôt ou tard accompagnés. Mais, quoique difficile, la choſe n'eſt pourtant pas impoſſible. C'eſt l'ouvrage d'une ſage diſcipline, c'eſt celui du bon exemple. C'eſt aux parents à veiller de près ſur leurs enfants, à ſe faire de leur éducation une affaire capitale, & à ne rien négliger dans le domeſtique pour les faire entrer de bonne heure dans le bon chemin, afin qu'en avançant en âge ils ne s'en detournent jamais.

Mais ſi les parents ne ſe trouvent pas en état de donner, par eux-mêmes, à leurs enfants une éducation vertueuſe, en les inſtruiſant par leurs leçons & par leur exemple d'une maniere convenable, au moins doivent-ils être attentifs à les placer dans les écoles & dans les ſeminaires où la Religion & la vertu ſont le mieux inculquées, & où on ſe donne le plus de peine pour les leur faire aimer & pratiquer avec une ſincere & reſpectueuſe aſſiduité. Ce n'eſt pas ſeulement faire du bien à ſes

enfants que d'en ufer de la forte, c'eft rendre fervice à la focieté, où la multitude eft toujours prête à imiter les bons auffi bien que les mauvais exemples de fes fupérieurs.

Qu'il nous foit permis de féliciter ici notre jeuneffe, des fecours inexprimables qu'on trouve dans les Univerfités de la Grande Bretagne, pour fe former à la vertu par une heureufe éducation. Oxford entr'autres eft fans contredit un des endroits de l'Europe le plus favorifé à cet égard. Je ne connois nulle part aucun établiffement public pour la jeuneffe, qui l'emporte fur cette célebre Univerfité. La Religion, le favoir, & les mœurs y brillent dans tout leur éclat. L'ignorance, le vice, & l'irréligion y déshonorent & y couvrent de mépris. Les vertus & les graces s'y prêtent la main; l'érudition de l'étudiant ne s'y montre qu'accompagnée de la politeffe de l'homme du monde. Je n'ai jamais eu le bonheur de voir Cambridge, mais il eft forti tant de grands, tant d'excellents hommes de cette Univerfité, qu'elle ne peut-être que la digne fœur de celle d'Oxford. Celles d'Ecoffe meritent les

CHAPITRE IV.

mêmes éloges. Elles n'ont jamais cessé d'avoir à leur tête des Docteurs, & de produire des Disciples non moins illustres par leurs vertus, que du côté du génie & de l'érudition.

J'oserai donc le dire; ceux de nos compatriotes qui envoient leurs enfants hors du pays pour les y faire élever, sans leur avoir auparavant fait donner les principes de la vertu & de la science dans nos Universités, montrent qu'ils ne s'intéressent pas assez, ni pour la santé, ni pour l'honneur de leur famille, ni même, ajoutons-le hardiment, pour la gloire de la Patrie (*f*).

## *DE L'AGE VIRIL.*

A cette époque de la vie humaine, s'appliquent toutes les regles générales que nous avons jusqu'ici prescrites pour la conservation de la santé, toutes

(*f*) Que peut-on attendre de ces jeunes avanturiers, si ce n'est qu'ils nous rapportent les folies, les vices, & les excès des différents pays qu'ils auront parcourus? Voyez Sherridan sur l'éducation de la jeunesse Angloise. Liv. I. Chap. 2. p. 32. 33.

celles, en un mot, qui ne regardent pas ſpécialement le temps de l'enfance, de la jeuneſſe, & de la vieilleſſe.



On comprend ſans peine qu'à l'âge viril, la force & la conſiſtance de la ſanté dépendent principalement des habitudes de tempérance & de modération que l'on a priſes dès l'enfance & où l'on s'eſt affermi pendant la jeuneſſe. A moins qu'on n'ait pas le ſens commun, il n'en doit rien coûter à un homme qui eſt parvenu à l'entiere maturité de la raiſon, pour ſe refuſer à des fantaiſies & à des excès dont il a toujours ſu ſe défendre précédemment.

Il eſt encore tout ſimple de ſuppoſer qu'à cet âge là un homme ſe connoît, qu'il connoît ſon tempérament, & que ne pouvant ignorer s'il eſt ou colérique, ou mélancolique, ou phlegmatique, ou ſanguin, il eſt attentif ſur ſoi-même pour contenir ſes paſſions dans de juſtes bornes du côté qu'elles pourroient être funeſtes à ſa ſanté, s'il venoit à leur lâcher la bride; qu'il évitera ſoigneuſement tout ce que l'expérience lui a appris être contraire à ſa

CHAPITRE IV.

constitution, & qu'il persistera par la même raison à faire usage de ce qui lui convient le mieux. Alors ou jamais, on doit voir que si par une indolence obstinée, ou par de criminels excès, on ruine à la fleur de l'âge, & quand on est dans toutes ses forces, un tempérament robuste & heureux, on risque de l'abîmer sans retour. En cas qu'on en pût douter en raisonnant, on n'a qu'à consulter l'expérience & à ouvrir les yeux pour s'en convaincre. Les exemples qui justifient ce que nous venons de dire, ne sont, hélas, que trop communs!

## *DE LA VIEILLESSE.*

La santé est de toutes les bénédictions temporelles la plus précieuse dans un âge où la raison arrivée au plus haut dégré de perfection dont elle est susceptible ici bas, est dans toute sa beauté & dans toute sa force. Qu'y a-t-il donc de plus naturel, que de donner tous ses soins à la conserver & à l'affermir, en observant, autant qu'il est possible, les regles qui peuvent y contribuer? Les unes prescrivent au vieillard ce

qu'il doit éviter, les autres le dirigent dans ce qu'il doit faire, toutes méritent ſon attention.

En général, dès qu'on eſt entré dans ce dernier période de la vie, l'expérience doit plus que jamais guider la raiſon ſur-tout ce qui intéreſſe la ſanté. On doit ſavoir quelles ſont les choſes dont on a trouvé précédemment que l'uſage étoit nuiſible, & cette connoiſſance doit ſuffire pour porter tout homme ſage à ſe les refuſer; car dans la vieilleſſe ce n'eſt plus le temps de ſe mettre volontairement aux priſes avec quelques maux que ce ſoit. Alors, on doit bien le ſentir, les moindres excès vont à épuiſer le peu de force qui reſtent. Ce qui, dans la vigueur de l'âge, étoit du moins ſans conſéquence, ſuffit pour abattre totalement quand la vieilleſſe eſt arrivée. Soins immoderés & ſoucis rongeants pour la fortune; application profonde & paſſionnée à l'étude, humeur inquiéte & chagrine: diſons tout, en un mot, rien de ce qui peut altérer & affoiblir une bonne conſtitution (*g*), ne ſauroit être évité

(*g*) Il n'eſt pas néceſſaire d'obſervez en parti-

avec trop de ſcrupule par un vieillard qui ſouhaite ſe conſerver.

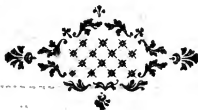
Mais ce n'eſt pas aſſez qu'il s'obſerve ſur ce qu'il doit éviter, il faut encore qu'il ſe regle par rapport à diverſes choſes qu'il doit faire. Je ne toucherai qu'aux plus importantes. 1°. Un homme d'âge doit être fort attentif à fixer ſa demeure dans un lieu où l'air ſoit pur & ſain. 2°. il doit proportionner ſoigneuſement la nourriture qu'il prend à l'exercice qu'il fait, être fort modéré dans l'un & dans l'autre, ſe retrancher peu à peu des aliments ſolides pour y en ſubſtituer de liquides, ſortir ſouvent de table avec un reſte d'appetit plutôt que raſſaſié, & s'il lui arrive de faire quelque excès, ne point manquer de le reparer par l'abſtinence le jour ſuivant, ou plus long-temps même, juſqu'à ce que l'eſtomac ſoit parfaitement rétabli. 3°. Un vieillard doit

---

culier, combien il importe aux perſonnes âgées de s'obſerver dans le mariage. *L'Adventurer* dans un de ſes admirables Eſſais, a ingénieuſement appliqué aux vieillards qui s'oublient à cet égard ce mot de Virgile. *Animaſque in vulnere ponunt.*

faire enforte que naturellement ou par artifice fes évacuations aient lieu réguliérement. 4°. Il doit mettre tout en œuvre pour fe procurer des nuits tranquilles & un profond fommeil, rien n'étant plus effentiel à cet âge pour fe bien porter que de dormir comme il faut. 5°. Il importe encore extrêmement, qu'il fe tienne le corps bien propre & toujours bien couvert, fur-tout l'eftomac, les bras, & les jambes, fans quoi il ne fauroit fe bien porter. 6°. Enfin, ce qui n'eft pas moins effentiel à la confervation de fa fanté, c'eft qu'il tâche d'être toujours content & de bonne humeur, d'avoir des manieres & une converfation agréables, de fe faire aimer des jeunes gens, & de fe plaire à les fréquenter.





CHAPITRE V.

## CHAPITRE V.

*Des conditions & des circonſtances différentes dans leſquelles on peut enviſager les hommes, en les conſidérant comme robuſtes ou délicats, comme libres ou au ſervice d'autrui, comme riches ou indigents; avec des regles pour leur ſanté dans ces diverſes ſituations.*

EN jouiſſant actuellement des douceurs d'une ſanté bien affermie, les hommes ne ſe trouvent pas tous dans la même ſituation. Des circonſtances fort différentes, quelquefois même très-oppoſées, jettent plus ou moins de diverſité dans leur état. Ces circonſtances ſont de deux ſortes. Il en eſt d'intérieures; les uns ſont d'une conſtitution ſaine & robuſte, les autres d'une conſtitution foible & valétudinaire. Il en eſt d'extérieures, ceux-ci riches & maîtres d'eux-mêmes peuvent vivre dans le monde comme il leur plaît; ceux-là pauvres ou au ſervice

d'autrui languiſſent dans la miſere ou dans la dépendance ; & les ſoins pour la ſanté varient comme ces ſituations.

Je n'ai que deux conſeils à donner aux perſonnes d'une conſtitution ſaine & robuſte. Le premier eſt de ne mettre pas trop d'uniformité dans leur nourriture & dans leur maniere de vivre. Des gens qui ſont naturellement vigoureux & d'une bonne ſanté, font bien d'être tantôt en ville, & tantôt à la campagne ; de manger & de boire tantôt plus & tantôt moins, pourvu que ce ſoit toujours ſans excès ; de manger indifféremment de tout ce qui n'eſt pas mal-ſain, de ſe donner quelquefois beaucoup d'exercice, & d'autre fois de n'en prendre que peu, en un mot il leur convient de s'accoutumer à tout, afin d'être prêts à tout dans quelque ſituation que la divine Providence juge à propos de les placer. Secondement, quoiqu'ils ne doivent pas trop s'écouter, ils ne doivent jamais abuſer de leurs forces ; jamais dans la joie & dans les plaiſirs ils ne doivent ſe permettre les emportements de la débauche. Leur vigueur eſt un tréſor, il faut qu'ils le conſervent pour

CHAPITRE V.

ſe ſoutenir au milieu des infirmités inſéparables de la vie humaine.

Les gens foibles & délicats, & dans cette claſſe Celſe rangeoit pluſieurs des habitants des grandes villes, ſurtout les hommes de lettres qui menent une vie ſtudieuſe & ſédentaire; les gens foibles & délicats, dis-je, doivent continuellemenr travailler à regagner par la tempérance, la régularité, & des attentions ſur eux-mêmes, ce qu'ils perdent journellement par une ſuite naturelle de leur foibleſſe, de leur ſituation, & de leur application. On le voit tous les jours; ces gens délicats que le moindre excès dérange & qui par cela même ſont obligés à des ménagements perpétuels, ſe ſoutiennent, à tout prendre, beaucoup mieux que les autres, ils vivent plus long-temps paſſablement bien, que les gens les plus robuſtes, parceque ces derniers comptant trop ſur leurs forces, ſe moquent des regles & s'attirent mille maux en les bravant.

Pour ce qui eſt des perſonnes que la naiſſance ou l'induſtrie a mis en état de vivre dans l'indépendance & à leur choix, je n'ai qu'un mot à leur dire

ici.

ici. Aſſez heureux pour pouvoir réduire en pratique toutes les leçons des maîtres de l'art ſur les moyens de conſerver la ſanté, ils ſeroient inexcuſables s'ils négligeoient de s'en ſervir, pour s'aſſurer un bien dont il eſt trop tard de ſentir le prix lorſqu'on l'a perdu.

Quant à ceux qui par choix ſervent le public, ou qui par néceſſité & pour ſubvenir à leurs beſoins, ont été obligés de ſe rendre les domeſtiques des autres, hors d'état de conſacrer à leur ſanté le temps qu'ils voudroient, c'eſt à eux de mettre à profit dans cette vue les moments dont ils peuvent diſpoſer. Il n'y a point de condition ſi diſgraciée qu'on ne puiſſe y trouver quelques heures pour prendre ſoin de ſa ſanté. Galien remarque que l'Empereur Antonin accablé d'affaires toute la journée ne commençoit à prendre quelque exercice qu'au coucher du Soleil. Et il eſt eſſentiel à tout Politique que ſes emplois expoſent quelquefois à un ſurcroît extraordinaire de travail, de ſe dire, que plus ſes occupations ſont laborieuſes & pénibles, plus alors il doit ſe renfermer dans les

CHAPITRE V.

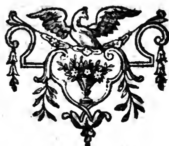
bornes d'une auftere fobriété, ne mangeant rien qui ne foit très-facile à digérer, & ne buvant du vin qu'autant précifément qu'il en faut pour réparer fes forces.

De quelque rang & dans quelque fituation que l'on foit, fi pendant qu'on mange & qu'on boit librement fans fe contraindre, on fe trouve en même temps empêché par fa vocation de faire au dehors autant d'exercice qu'il feroit néceffaire, il faut abfolument y fuppléer dans la maifon. Et l'on a tant de moyens de le faire, le billard, le volant, la paume à la main, & une infinité d'autres jeux pareils ; qu'il eft très-facile à chacun de choifir à fon gré. Ajoutez à cela l'ufage excellent de fe faire bien broffer le corps tous les matins ; & ce qui achevera de conferver la fanté, en expulfant de l'eftomac & des inteftins tout ce qui pourroit y être demeuré d'indigefte, on n'aura qu'à prendre de temps en temps quelque purgatif doux & léger.

La conclufion de tout ceci n'eft pas flateufe pour les riches, il en réfulte évidemment que les pauvres, s'ils font vertueux & éloignés de toute débau-

che, ſont de tous les hommes ceux qui ont réellement & de fait le plus d'avantages pour jouir d'une bonne ſanté & s'aſſurer de longs jours. A l'étroit & dans le beſoin, cela même les oblige à un travail qui les fortifie, & les dérobe aux tentations de la débauche qui les conſumeroit.





CHAPITRE VI.



## CHAPITRE VI.

*Des Prophylachiques, ou moyens de prévenir les maladies dont on est ménacé.*

DÈS l'entrée de cette seconde Partie, j'ai observé que l'art de conserver la santé se réduit à trois branches. D'abord il consiste à donner des regles pour continuer à se bien porter, ensuite pour préserver de se porter mal : enfin, pour aider à vivre long-temps. J'en ai dit assez sur le premier de ces articles, il faut passer au second, nous n'aurons que peu de préceptes à y donner.

Aux approches d'une maladie quelconque, & dès qu'on juge qu'on en est menacé, il faut pour en prévenir les atteintes se hâter d'en ôter la cause, „un homme, dit Galien (*a*), est dans „un état mitoyen entre la santé & la

(*a*) De Med. Art. constitut. cap. 19.

„ maladie, lorſqu'il a quelqu'indiſpoſi-
„ tion qui l'affecte, ſans l'obliger pour-
„ tant de quitter ſes affaires & de garder
„ le lit; un mal de tête ſupportable,
„ par exemple, du dégoût, de la laſſitu-
„ de, de l'aſſoupiſſement, de la peſan-
„ teur, ou d'autres ſemblables ſympto-
„ mes; mais il n'attendra pas que le
„ mal empire, il ira aux ſources, il
„ tâchera d'aller aux principes de ces
„ légeres incommodités avant qu'elles
„ ſe convertiſſent en des maladies plus
„ ſérieuſes. Si par exemple, la ſource
„ du mal eſt une trop grande pléni-
„ tude, il aura recours au jeûne, ou
„ s'il faut quelque choſe de plus effi-
„ cace, à la ſaignée, ou aux purga-
„ tifs, ou aux ſudorifiques. Si elle
„ vient d'indigeſtion & d'un amas
„ de crudités, il ſe tiendra chaude-
„ ment, il vivra quelques jours dans
„ l'abſtinence, dans une grande tran-
„ quillité, & il prendra quelque peu
„ d'un bon vin pour ſe fortifier l'eſto-
„ mac. En général, continue Galien,
„ il oppoſera au principe des maux
„ dont il ſe plaint, & dont il veut
„ prévenir les ſuites, des moyens pro-
„ pres à produire des effets contraires

CHAPITRE VI.

„ à ceux qu'on doit attendre naturellement des causes qui ont produit ces maux. Si les humeurs sont trop épaisses, il travaillera à les atténuer ; si elles sont trop âcres, à les adoucir ; si elles sont trop abondantes, à s'en décharger ; si elles sont trop crues, à faciliter la coction ; ici à en détendre les parties en contraction, là à ouvrir une issue aux obstructions, & ainsi du reste ".

Souvent quand un commencement de frisson ou de toux annonçoit un prochain accès de fievre, notre habile Sydenham a arrêté cette toux & prévenu la fievre, en ordonnant (*b*) de prendre l'air, de faire quelque mouvement, de boire quelque tisanne rafraichissante, de ne point manger de viande, & de s'abstenir de toute liqueur forte.

Boerhaave qui avoit si bien lu tous les médecins anciens & modernes de quelque réputation, & qui possédoit si parfaitement l'art d'extraire de leurs écrits tout ce qui s'y trouve de plus

(*b*) De tuss. epid. pag. 207, 208.

important, ce grand homme, dis-je, a compris toute la *prophylactique* en trois préceptes essentiels. Ecoutons-le lui-même.

„ 1. On prévient les maux, dit-il, „ en allant à leur causes pour y remé- „ dier dès qu'on en apperçoit les symp- „ tomes, & voici les premiers préser- „ vatifs qu'il faut y opposer, c'est l'abs- „ tinence, le repos, l'eau chaude bue „ en abondance; ensuite un exercice „ modéré, mais continué jusqu'à ce „ que l'on commence à s'appercevoir „ de quelque légere sueur; & enfin une „ bonne dose de sommeil dans un lit „ où l'on ait pris soin d'être bien cou- „ vert. C'est le moyen de relâcher les „ vaisseaux, de délayer les humeurs „ épaisses, & de se défaire de celles qui „ pourroient nuire.

„ 2. Pour se préserver en général „ contre l'impression des causes exté- „ rieures, rien ne convient mieux que „ d'être attentif à ne pas quitter trop „ tôt les habits d'hiver au printemps,

(*) Inst. med. § 1049.

CHAPITRE VI.

„ & à ne les pas prendre trop tard en „ automne.

„ 3. Enfin, il est encore capital de „ s'assujettir à un régime d'autant plus „ facile, qu'il soumet à des regles très- „ simples & peu nombreuses. En été „ la diete doit être légere, émollien- „ te, laxative, humide, douce ; il faut „ se nourrir de légumes, de fruits, de „ laitages, de bouillons, boire beau- „ coup d'eau ou de vin fort trempé, „ & ne prendre qu'un exercice fort „ modéré. En hiver au contraire ; la „ nourriture doit être solide, seche, „ succulente ; il y faut plus de sel & „ d'épices : la chair rôtie & le pain „ plus cuit sont préférables, il faut „ boire moins, mais d'un vin pur, & „ prendre plus d'exercice. Enfin, au „ printemps & en automne, la diete „ & l'exercice doivent être tempérés „ de maniere qu'ils tiennent le milieu „ entre ce qu'exigent le froid de l'hi- „ ver & la chaleur de l'été, propor- „ tionnellement à ce qu'on approche le „ plus de l'un ou de l'autre ".

Aux directions des grands hommes qu'on vient d'entendre ; qu'il me soit permis d'ajouter ici l'indication d'une

méthode également simple & aisée, pour prévenir bien des maladies quand on s'en voit menacé. Elle a été souvent employée sous mes yeux avec le plus heureux succès; la voici. Dès que vous vous trouvez incommodé, mettez-vous au lit & demeurez-y un, deux, ou même trois jours, jusqu'à ce que délivré des maux dont vous vous plaignez, vous le soyez par cela même de vos craintes. Pendant tout ce temps-là ne mangez que de la panade ou des gruaux plus ou moins épais, selon vos besoins, & ne buvez que de l'eau ou du petit lait fait avec du vin blanc, ou du negus (*c*). C'est à peu près ce que conseilloit Celse, l'un de nos plus habiles maîtres. Je transcris ses paroles au bas de la page (*d*).

(*c*) Le negus est une boisson faite d'eau chaude & de vin blanc de Portugal, avec un peu de sucre & de citron.

(*d*) Igitur si quid ex his (*notis futuræ adversæ valetudinis*) incidit, omnium optima sunt quies & abstinentia : si quid bibendum, aqua; idque interdum uno die fieri satis est : interdum, si terrentia manent, biduo : proximeque abstinentiam sumendus cibus exiguus, bibenda aqua, postero die etiam vinum, deinde alternis diebus, modo aqua, modo vinum; donec omnis causa metus

CHAPITRE VI.

Peut-être quelques personnes se moqueront-elles d'une recette si simple, mais elles n'ont qu'à en faire l'essai, le cas existant, & on ose les assurer qu'elles en éprouveront l'efficace bien au de-là de ce qu'elles pensent. Je connois une Dame de condition que la situation de ses affaires obligeoit à une prudente économie, & qui par une sage sobriété a su conserver jusqu'à un âge fort avancé, & sa santé & ses sens en très-bon état, uniquement au moyen du régime dont je parle. A l'aide de cette diete, elle s'est entiérement passée de médecins pendant plusieurs années. J'avoue que ce n'est pas un plat fort ragoutant que des gruaux, surtout pour des gens accoutumés à faire bonne chere, mais à qui en est la faute ? Il y eut, dit Plutarque, dans la vie de Lycurgue, un Roi du Pont qui ayant entendu beaucoup vanter le *brouet noir* qu'on mangeoit à Lacédémone, fit acheter exprès un cuisinier

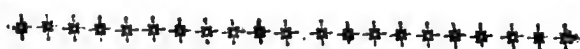
---

finiatur. Per hæc enim sæpè instans gravis morbus discutitur. --- Neque dubium est, quin vix quisquam, qui non dissimulavit, sed per hac morbo maturè occurrit, agrotet. Lib. 3. cap. 2.

de cette ville pour lui en préparer : mais il n'en eut pas plutôt goûté, que le trouvant fort mauvais il se mit en colere, & dit au cuisinier que c'étoit une drogue déteſtable. *Seigneur*, lui répondit modeſtement cet homme, *ce qu'il y a de meilleur manque à ce brouet, c'eſt qu'avant que de le manger il faut ſe baigner dans l'Eurotas* (*e*).

(*e*) L'Eurotas étoit une riviere qui couloit tout près de Lacédémone. Plutarque veut dire qu'il falloit être Lacédémonien, & frugal comme on l'étoit dans cette ville, pour aimer le brouet noir dont on s'y régaloit.





## CHAPITRE VII.

*De la longevité ou longue vie. Des indications qui l'annoncent & des moyens qui la procurent. De la transfusion du sang d'un animal dans un autre, méthode presque aussi-tôt tombée qu'imaginée. Conclusion.*

J'EN ai fait plus haut la remarque, quand le frottement continuel des solides & des fluides dans le corps humain s'exécute avec violence, il n'en peut résulter qu'un funeste effet, l'accelération de la mort & le raccourcissement de la vie. Au contraire si ce frottement s'opére avec douceur, toute la machine doit s'en ressentir avantageusement, ses ressorts se conserver plus long-temps, & la mort arriver avec plus de lenteur.

De là il est aisé de voir qu'une longue vie peut être l'ouvrage de la nature, ou celui de l'art; mais sur-tout des secours de l'art prêtés aux forces

de la nature par une heureuse association.



Il est des signes naturels auxquels on peut probablement juger qu'un homme est fait pour vivre long-temps. Je mets au rang des principaux les cinq que voici. 1°. D'être né, du moins d'un côté, dans une famille où l'on vit long-temps. 2°. D'être par complexion tranquille, content, & de bonne humeur. 3°. D'avoir le corps bien proportionné & ses parties dans une juste symmétrie, le tronc bien nourri, les membres avec leurs jointures bien formés, la tête & le col plutôt trop gros que trop petits à proportion de la taille. 4°. D'avoir les vaisseaux d'une consistance solide & ferme, les fibres pas trop grosses, les veines larges & élevées, quelque chose de creux dans le son de la voix, la peau ni trop douce, ni trop blanche. 5°. De dormir profondement & long-temps.

Pour aider la nature à procurer à l'homme de longs jours, tout ce que l'art peut, il l'emprunte d'un air sain (*a*),

(*a*) Brasiliæ salubritatis fama non paucos olim senes aliosque minus prosperâ utentes valetudine, ex Hispania, & Indiis, aliisque dissitis locis, exci-

d'une eau pure (*b*), d'une diete simple & frugale, d'une sage attention à tenir les passions & les inclinations en ordre, en un mot du choix éclairé

vit ad aërem & aquas has cœlo datas, tanquam ad duo validissima præsidia vitæ & valetudinis. Perquam maturè enim pubescunt incolæ. Senescunt tarde, idque fine canitie aut calvitio. Quo fit, quod longe ultra centesimum ætatis annum, viridi senecta, non Americani tantum, sed & ipsi Europæi fruantur, totumque adeo territorium *Macrobium* dici mereatur. Guil. Pisonis hist. nat. & medic. Brasiliæ continentis.

(*b*) Audio in Ægypti locis homines vivere longiorem vitam quam alibi, (dicit Melchior Guilandinus) quando ipsorum permulti annos plus centum vivunt: communis fere omnibus iis habitatoribus vita annorum nonaginta solet esse. --- Aquæ Nili fluminis clarefactæ, dulces tenuissimæ, splendidissimæ atque levissimæ existunt, ita ut celerrimè corporis viscera perment. Audio etenim (quod olim, cum Cayri moram facerem, etiam observavi) in singulis fere corporibus ab ipsis epotis aquis statim vel copiosas urinas, vel sudores, vel per alvum dejectiones observari, atque in hypochondriis nullam fluctuationem ab ipsis ostendi: loquor de iis quæ Cayri habentur & potantur, quando Alexandriæ aquæ constent substantiâ crassiori, quæ pessimæ existunt, tardissimeque viscera permeanr. Confitmo tuam sententiam (respondet Alpinus) atque me in omnibus corporibus observasse, citissime illas aquas Cayri clarefactas, vel per alvum, vel per urinam, vel sudorem exiisse. Prosper Alpinus de medic. Ægypt. Lib. I. cap. 11. & 12.

& prudent de tous les moyens qui peuvent concourir à prolonger la vie, & de l'obſervation de toutes les regles que nous avons preſcrites pour conſerver & affermir la ſanté.

Cependant on a vu quelques-uns de nos modernes s'imaginer que l'art pourroit aller encore au-delà pour prolonger la vie humaine. On les a vu hazarder une méthode également hardie & nouvelle, méthode que les anciens n'avoient pas eu la pénétration de découvrir, ou le courage de pratiquer, mais que je ne veux pourtant pas entiérement paſſer ſous ſilence. Le fameux chancelier Bacon, qui étoit ſupérieur aux regles ordinaires & qui avoit des vues ſi grandes & ſi ſublimes, conſeilloit à tout le monde " de „ changer tous les deux ans toute la „ maſſe de leurs humeurs & de s'en „ débarraſſer en jeûnant, & en ſe ſou„ mettant à une diete auſtere, afin de „ ſuer leur ſang & de renouveller „ leurs années ". Boerhaave, qui, ſemblable à l'induſtrieuſe abeille ſut tirer le miel de toutes les fleurs, ne s'eſt pas éloigné de l'idée de Bacon. En l'adoptant il l'a rectifiée, ſelon lui

CHAPITRE VII.

„ une grande abstinence (c), un régi-
„ me de la derniere exactitude, des
„ dessêchants & des amaigrissants, dont
„ on feroit usage de loin à loin, mais
„ très rarement, contribueroient admi-
„ rablement à prolonger la vie ". Il
s'explique dans la suite avec encore
plus de clarté. „ Un changement, dit-
„ il, presque total des humeurs par
„ des resolvants, & après cela leur
„ secrétion opérée par des préparations
„ ordinaires de mercure, ou par des
„ décoctions d'attenuants, de dessica-
„ tifs, & de sudorifiques, disposent
„ souvent le corps très bien à se débar-
„ rasser de ses vieilles humeurs & à
„ remplir ses vaisseaux des sucs d'une
„ nouvelle matiere vitale ; c'est de la
„ sorte que l'art menagé avec intelli-
„ gence peut effectivement acheminer
„ à une prolongation de vie ".

Mais j'avoue que je n'oserois me hazarder à dire jusqu'où cette méthode de rajeunir peut-être employée avec sureté par les vieillards. Le succès en dépend en grande partie, soit de la constitution

(c) Instit. Med. num. 1059-1062.

constitution actuelle de leur corps & de la bonté du tissu de leurs organes, soit de leur assiduité constante à employer réguliérement les moyens indiqués, soit de l'habileté & de la dextérité du médecin qui les conduiroit dans cette cure. Le projet en est généreux & quoique jusqu'ici l'événement ne l'ait pas justifié, il décele une pénétration peu commune, une noble hardiesse, un courage infiniment honorable à ceux qui le conçurent pour le plus grand bien du genre-humain. Mais avec tout cela, l'art de prolonger la vie d'une maniere sure & facile par d'autres moyens que ceux qu'indiquent les regles générales que nous avons données, cet art nous paroît encore à naître. Peut-être la découverte en est elle réservée à une génération qui en sera plus digne.

Il y a environ cent ans (*d*) que le desir de changer & de rétablir efficacement des constitutions mauvaises & dérangées, & par conséquent de recu-

(*d*) Voyez les Transact. Philosoph. de la Société Royale de Londres.

CHAPITRE VII.

ler les bornes de la vie humaine, ſuggéra un nouvel eſſai plus ſingulier encore & plus hardi que la méthode dont nous venons de parler. Ce fut de faire paſſer dans un corps cacochyme le ſang d'un animal jeune & ſain.

Ce qui donna lieu à cette penſée, ce fut la découverte que le Docteur Chriſtophe Wren, ſavant Profeſſeur d'Aſtronomie dans le college de Saville à Oxford, fit en 1658, & qu'il propoſa cette même année à l'illuſtre Robert Boyle, je veux parler de l'art d'injecter des liqueurs dans les veines d'un animal vivant.

En 1666 le Docteur Richard Lower pouſſa cet eſſai, & dépoſa à la même ſource immortelle de ſavoir & d'amour pour la vérité, des expériences qu'il venoit de faire avec ſuccès ſur la *tranſfuſion* du ſang d'un animal vivant dans le corps d'un autre.

Diverſes perſonnes curieuſes continuerent à Londres ces eſſais, particuliérement le Docteur Edmund King, qui perfectionna la méthode de Lower en la ſimplifiant, & en la rendant plus aiſée. La Société Royale exhorta

CHAPITRE VII.

tous ceux qui pouſſoient ces expériences, de les varier le plus qu'il ſeroit poſſible, en faiſant paſſer tantôt le ſang d'un jeune animal dans un vieux, & celui d'un vieux dans un jeune, tantôt d'un animal ſain dans un malade, & d'un malade dans un ſain, tantôt d'un animal timide dans un féroce, & d'un féroce dans un timide. On ſe prêta à ſes vues. Les expériences ſe multiplierent ſur des agneaux, ſur des brebis, ſur des veaux, ſur des chiens, ſur des chevaux, &c. & l'on vit les effets les plus ſurprenants de cette transfuſion.

De la Grande-Bretagne la nouvelle méthode paſſa en France & en Italie. Des animaux caſſés, décrépits, ſourds, recouvrerent, ceux-ci l'ouie, ceux-là l'agilité de leurs membres, par la tranſfuſion du ſang d'animaux plus jeunes & plus robuſtes dans leurs veines. Il ſe fit des cures étonnantes. Enfin, Jean Denis, Docteur en médecine à Paris, aſſiſté d'un Chirurgien nommé Emerez, eſſaya dans cette capitale l'opération ſur un homme, & Jean-Guillaume Riva auſſi Chirurgien de ré-

putation, tenta la même chose à Rome (*e*).

Après quelques autres expériences, Denis publia une relation de la cure d'un jeune homme, qui, attaqué d'une léthargie extraordinaire à la suite d'une fievre pour laquelle on l'avoit saigné jusqu'à vingt fois, en avoit été guéri par la transfusion du sang artériel d'un agneau dans ses veines. Il y joignit l'histoire de la guérison d'un phrénétique de 34 ans par la transfusion du sang artériel d'un veau, qu'il avoit fait couler dans ses veines en présence de diverses personnes respectables, ou par leur qualité ou par leur savoir.

En Angleterre la chose avoit réussi comme en France. Les Docteurs King & Lower avoient fait passer du sang d'un jeune mouton dans les veines d'un nommé Arthur Coga le 23e Novembre 1667, en présence d'une brillante compagnie, qui s'étoit assemblée pour cela à l'hôtel d'Arundel; & Coga lui-même avoit publié une rela-

(*e*) Vid. Merklin de Ortu & occasu transfus. sang. Edit. Norimberg. 1679.

tion des heureux effets dont cette transfusion avoit été accompagnée en lui ; mais malheureusement celles que l'on tenta en France & en Italie eurent de fâcheuses suites. A Paris la transfusion fut fatale au Baron Bond, fils du premier ministre d'état en Suéde, sur qui l'on eut l'imprudence de l'essayer, quoique les médecins l'eussent abandonné, & que déjà la gangrene eût attaqué ses intestins. A Rome de même, employée sur une personne qui étoit aux abois entre les bras d'une consomption achevée, elle l'emporta (*f*). Et comme la nouvelle méthode, alors encore dans son enfance, ne se trouvoit pas appuyée sur un assez grand nombre d'expériences favorables, ces deux accidents suffirent pour la décrier sans retour. Le Roi de France la défendit, & le Pape en fit autant.

Ainsi tomba une pratique qui auroit méritée d'être mieux suivie. Tentée en Angleterre avec beaucoup de sagesse, mais hazardée ailleurs avec un peu d'imprudence, si les premiers essais

(*f*) Merklan. ibid.

que l'on en fit ſur quelques perſonnes avoient été entrepris avec plus de choix & conduits avec plus de diſcernement, on en auroit peut-être recueilli dans la ſuite les effets les plus admirables & les plus avantageux.

Quoiqu'il en ſoit, je ne ferai pas difficulté de le dire, je doute que quelques efforts que l'on faſſe pour reculer au-delà d'environ 80 ans les bornes de la vie humaine, on y ait beaucoup de ſuccès. Qu'on s'y prenne comme l'on voudra; qu'on tente, ſelon les idées de notre fameux Lord Vérulam & du grand Boerhaave, de diſſoudre toutes les humeurs qui ont vieilli dans le corps & de les en expulſer, pour y ſubſtituer de nouveaux ſucs qui y ſoient comme le principe d'une vie nouvelle, ou bien qu'avec toute la prudence & toute la dextérité imaginable, on faſſe par transfuſion paſſer de jeune ſang dans de vieilles veines, jamais, à mon avis, on ne parviendra à rendre des forces & de la vigueur aux humains, en prolongeant leurs années au-delà des bornes que le Pſalmiſte a marquées, encore moins réuſſira-t-on à les rajeunir. J'accorderai, ſi l'on veut, que ces

méthodes portées à leur perfection, & rendues aussi universelles que faciles; affranchiroient bien les vieillards d'une partie des langueurs & des maux qui assiegent la décrépitude. Pourquoi non, (g) puisqu'on voit encore tous les jours des gens d'une constitution & d'une vigueur extraordinaire passer les cent ans, au moyen de quelques attentions & de quelques ménagements des plus simples ? Mais à mon avis on ne peut rien se promettre avec quelque certitude au-delà.

Contentons-nous donc des secours & des aides qu'il nous est facile de nous procurer pour conserver nos jours, & apprenons sur-tout à en faire un usage convenable. Tâchons par une conduite vertueuse, & en observant les regles dont une longue expérience a justifié la sagesse, de conserver à

(g) Mr. l'Evêque de Bergen atteste dans son histoire Naturelle de Norwege, sur le témoignage de gens dignes de toute créance, qu'en 1733 on vit danser en présence du Roi de Dannemarc Christian VI. quatre couples de personnes mariées, dont les années réunies passoient huit siecles; aucun des mariés, dit l'excellent & docte Prélat, n'avoit moins de cent ans. Part. II. chap. 9. Sect. 8.

CHAPITRE VII.

notre corps sa santé, & à notre ame sa tranquillité, afin que, si nous ne sommes pas les ennemis de nous-mêmes, nous atteignions les bornes que la bonne providence paroît avoir marquées à chacun de nous dans la diversité de nos constitutions. Alors arrivés à la fin de notre carriere; nous verrons sans peine se baisser pour un peu de temps, le voile qui dérobera à nos régards les personnes qui nous sont cheres. Alors nous entrerons sans surprise & avec joie dans cet heureux état qui nous avoit été originairement destiné, & où nous n'aurons plus, ni à craindre les approches de la vieillesse, ni à souffrir les atteintes d'aucune infirmité.

*FIN.*



# TABLE

*Des Matieres principales que chaque Chapitre de cet Ouvrage contient.*

## PREMIERE PARTIE.



### CHAP. I.

## CHAP. II.



## CHAP. III.

## CHAP. IV.



## CHAP. V.

## CHAP. VI.



## CHAP. VII.



## CHAP. VIII.



## CHAP. IX.



## CHAP. X.

CHAP. XI.



CHAP. XII.



CHAP. XIII.

## CHAP. XIV.



## CHAP. XV.

## CHAP. XVI.



## CHAP. XVII.

## CHAP. XVIII.



SECONDE

## SECONDE PARTIE.

### CHAP. I.



### CHAP. II.

## CHAP. III.



## CHAP. IV.



## CHAP. V.



## CHAP. VI.

## CHAP. VII.



Fin de la Table des matieres.





